

Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

N° 83 - Septembre 2016



• Qi

• Fille
de jade

• Tui shou

FAEMC et
enseignement

• Taiji quan
et enfants

楊家秘傳

Sommaire

N° 83 - Septembre 2016

Le mot du président	3
<i>Jean-Michel Fraigneau</i>	
Une introduction à la Fille de Jade	4
<i>Jean-Jacques Sagot</i>	
Qi ou énergie?	6
<i>Jean-Luc Pérot</i>	
Sur le chemin en Tui Shou	7
<i>Christophe Lephay</i>	
<hr/>	
Les feuillets du Collège	
Cours de taiji pour enfants de 6 à 10 ans	13
<i>Pascal Fessler</i>	
Taijiquan et enfants en temps d'activité périscolaire (TAP)	15
<i>François Besson</i>	
Enseignement du taichi chuan à l'école primaire	17
<i>Bernard Bouisson</i>	
<hr/>	
Fourth World Cup Tai Chi Chuan International 2016	19
Mon expérience des passages de grades fédéraux	20
<i>Lionel Descamps</i>	
L'apport de la formation diplômante fédérale d'enseignant : un témoignage	22
<i>Alix Helme-Guizon</i>	
Adhésion à l'Amicale du YMTQ	25
26^{es} Rencontres de Houlgate du 10 au 13 novembre 2016	26
Jasnieres 2016 et Agenda des stages	28
Le Bulletin de l'Amicale	30
Le site web et le Bulletin de l'Amicale	31
Adresses utiles	32

ÉDITO

L'été a vu fleurir mille stages au soleil. J'espère que beaucoup d'entre nous ont pu en profiter !

Puis le farniente des vacances a repris le dessus au détriment de la pratique...

Il est grand temps de dépoussiérer les éventails, fourbir les sabres et les épées, repolir les bâtons de sourcil et les perches... Adieu siestes, brochettes, bains de mer...

Pour accompagner vertueusement cette rentrée, avant que vous ne vous précipitez à Houlgate pour assister aux rencontres de l'Amicale, voici quelques articles destinés à nous aider à remettre le pied à l'étrier.

Une réflexion tonique sur l'énergie, un peu de symbolique autour de la Fille de jade, pour nous mettre en appétit (virtuel) !

Après l'effort le réconfort : un mental de folie pour assurer en tuishou !

Retour au calme, transmettre : où, quand, comment ?

Et les perspectives de stages (nombreuses) pour les mois à venir.

Elle est pas belle la vie ?

À bientôt

André



Le Mot du Président

Nous sommes dans la période de l'équinoxe d'automne, temps où le Yin et le Yang sont à part égales.

Nous sommes aussi à l'aube de nos Rencontres annuelles qui se dérouleront cette année à Houlgate, près de Caen, du 10 au 13 novembre. Ces rencontres sont organisées par l'association Taiji Quan de Caen. Vous serez, comme à l'habitude, nombreux à participer à ce grand évènement annuel.

Nous avons changé d'exercice comptable au 1er septembre. N'oubliez pas de régler votre adhésion à l'Amicale dès maintenant ou sinon auprès du trésorier pendant les Rencontres (Bulletin d'adhésion à l'Amicale et d'abonnement au Bulletin, chapitre « L'Amicale » du site-web).

Je remercie le Conseil d'Administration, le Bureau, ainsi que les membres des différents Comités et Commissions pour le travail effectué durant cette année.

Pour le Bulletin, une mention spéciale pour André Musso, notre nouveau rédacteur en chef ainsi que pour le comité Bulletin et la commission Traductions pour la parution du bulletin à la fois en français et en anglais.

Le nouveau site web est « en ligne » depuis la mi-avril. Cette nouvelle version a remplacé l'ancien site qui commençait à se faire vieux. Le logiciel utilisé était obsolète et il devenait nécessaire sinon urgent de le changer.

Vous y trouvez toutes les informations utiles de l'Amicale auxquelles vous êtes habitués.

Un grand merci à Jean-Christophe Clavier, notre « webmaster » ainsi qu'à l'équipe technique. Saluons également le comité Site-web pour l'enrichissement, au jour le jour, des évènements, stages, mise en ligne des bulletins, référencement des associations etc...

Quatre nouvelles associations ont demandé cette année leur adhésion. Elles viendront ainsi rejoindre les quatre-vingt-quatorze déjà adhérentes, signe de la vitalité de l'Amicale.

L'ordre du jour de l'Assemblée Générale qui sera tenue durant les Rencontres à Houlgate, le vendredi 11 novembre à 20 heures 30, vous sera communiqué dans le Billet Administratif d'octobre.

Prévoyez de désigner le représentant de votre association pour les votes à cette AG ainsi que votre éventuelle candidature au Conseil d'Administration pour l'exercice 2016-2017.

La diversité des représentants d'associations au CA fait la richesse de l'Amicale !

Notre brillant trésorier, Alain Coussedière, est toujours en recherche d'un ou d'une trésorier(e) adjoint(e). Une bonne volonté serait la bienvenue !

En cette période de rentrée, après avoir profité, je l'espère pour vous, d'un des stages d'été proposés, je vous souhaite une bonne pratique régulière.

Jean-Michel Fraigneau

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Septembre 2016 - N° 83

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://taijiquan.free.fr>

Directeur de la publication : Jean-Michel Fraigneau - **Rédacteur en chef :** André Musso

Rédaction (pour ce numéro) : François Besson, Bernard Bouisson, Lionel Descamps, Serge Dreyer, Pascal Fessler, Jean-Michel Fraigneau, Alix Helme-Guizon, André Musso, Jean-Luc Pérot, Jean-Jacques Sagot.

Correction : Anne-Marie Guibaud, André Musso, Sonia Sladek. **Comité de lecture :** Christian Bernapel, Jean-Michel Fraigneau, Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot. **Traduction :** Cynthia Hay, Erica Martin, Leland Tracy, Simonette Verbrugge. **Crédits photo :** André Musso et Fabrice Monchâtre (p. 28), Sybille Gauchard, Quentin Vestur

(7-12). **Mise en page :** Clément Arvin-Bérod

www.lacommunautedesgraphistes.com **Postage :** Claudy Jeanmougin, Yves Février

Une introduction à la Fille de Jade

Jean-Jacques SAGOT

Diaphane,
La fille de jade glisse ses pas sur la surface du monde
Qu'elle tisse à chaque souffle.
Chaque élan porte son retour,
Chaque intime contient sa promesse d'horizon.
La tête couronnée par sept étoiles,
Elle laisse ses mains glisser le long de l'ogive
Qu'elles devinent, invisible,
Entre ce qui est et ce qui n'est pas.

L'adepte du taichichuan s'applique à endosser des attitudes, à se conformer à des postures dont le nom procède d'un exotisme provenant d'un bestiaire sûrement très lointain dont nous ne recueillons que quelques confettis : Les plus connues s'intitulent le serpent qui rampe, le coq d'or qui se tient sur une patte, la grue blanche qui déploie ses ailes. Et puis, on arrive à cette posture unique, singulière déjà par sa dénomination, puisqu'elle évoque une figure humaine. On l'appelle « la fille de jade ».

Yu Nu Chuan Suo Tian Ji. Tel est son nom provenant du fonds archaïque chinois, la fille de jade qui tisse avec la navette à la limite du ciel. *Yu*, le Jade, c'est l'allusion au beau, au précieux, au sacré. *Nu*, la jeune fille, la vierge, est l'incarnation de la pureté, de la *natura primera*. *Chuan*, c'est le trajet, le mouvement, et *Suo*, c'est la navette du métier à tisser. Ainsi *Yu Nu*, c'est la fille de jade, principe féminin dans sa pureté suprême, et *Chuan Suo*, c'est le geste de lancer la navette entre les fils de trame et de chaîne sur le métier à tisser. *Tian Ji* signifie littéralement « les limites du ciel ». Ainsi la tisserande lance sa navette aux confins de l'univers. Son rôle est décisif et déterminant, puisque c'est elle qui, de son geste artisan, engendre la manifestation, toute la manifestation et la manifestation de tout.

Aborder avec elle le symbolisme du tissage, c'est soulever un pan du symbolisme universel. L'étymologie nous aiguille en nous guidant dans les liens philologiques. Le fil, en sanskrit, se dit *sûtra*. Au pluriel, l'assemblage de fils, de *sûtras*, c'est la chaîne d'un tissu, mais c'est aussi, par métonymie, le livre. Comme le livre était le recueil des textes sacrés, les *sûtras* ont gardé cette connotation. Par exemple, les *Yoga Sûtras* contiennent l'intégralité des fondamentaux de cette discipline et de la voie spirituelle

qu'elle contient ; le *Kâma-Sûtra* est le Livre de l'Amour. Quant aux *sûtras* de la tradition bouddhiste, il s'agit tout simplement des paroles du Bouddha. En arabe, le terme qui qualifie la même notion est *sura*, au pluriel *Sûrat*, c'est-à-dire les sourates. Les chapitres du Coran sont aussi, ontologiquement, des rangées, rangées de fils parallèles, rangées de pierres... On ne peut que rêver aux alignements de nos pierres muettes à Carnac ou sur le Mont Lozère. Et notre mot français contemporain *suture* qui signifie assembler en reliant par un fil, c'est-à-dire coudre, vient du latin *sutura* recouvrant la même acception. Et à l'extrême orient, on a le sinogramme *Jing (King)*, articulé à partir de la clé d'écriture fil, de même sens que *sûtra*, et qui signifie Livre classique, Canon : les plus célèbres sont le *Yi jing (Yi King)* ou le *Dao De Jing (Tao Tö King)*. Toujours dans la tradition hindoue, on retiendra l'image des cheveux de Shiva qui constituent les fils du monde, en analogie avec le symbolisme de la toile d'araignée.

Les fils de chaîne, sur tout métier à tisser sont ceux qui sont tendus au préalable. La plupart du temps verticaux, ils représentent la liaison immuable, principielle, entre le Ciel et la Terre, le Zénith et le Nadir, comme autant de démultiplications de l'axis mundi. Les fils de trame sont ceux qui sont dévidés de la navette. Horizontaux, ils sont l'expression du mouvement, mouvement de va et vient, de souffle alterné, ils représentent l'expression de la contingence, de la matérialisation, mais aussi du changement perpétuel, principe fondamental de toute manifestation, de toute existence, donc de la condition humaine. Le *Yi Jing* évoque l'alternance du Yin et du Yang comme « le va et vient de la navette sur le métier à tisser cosmique ». On remarquera au passage que chaque intersection des fils de trame et de chaîne est à l'équerre et que chacune trace une croix

dont on peut percevoir ici un des aspects fondamentaux de la signification ésotérique. Il y a ici un parallélisme avec le symbolisme du soleil et de la lune, lumière directe et lumière réfléchie, rayon lumineux et plan de réflexion. Si on reprend le symbolisme de la toile d'araignée, on s'aperçoit que, si les fils de chaîne sont convergents, ils s'insèrent alors dans un cadre géométrique qui sort du contexte euclidien pour concevoir une source au tissage. Cette représentation n'est pas éloignée de celle du labyrinthe, d'autant plus que le fil de trame, alors, est plutôt spiralé et s'apparente au trajet du fil dévidé. La fileuse de la carte du *Neijing Tu*¹ s'inscrit dans cette représentation-là, ce qui fait de la fileuse la sœur aînée de la tisserande. L'araignée sécrète tout d'abord son fil à partir de sa propre substance, puis élabore la chaîne de sa toile en rayonnant depuis le centre, et tourne ensuite en chemin spiralé, les spires étant de plus en plus espacées, pour dévider le fil de trame. Si nous nous attardons sur ce symbolisme, c'est qu'il donne un superbe éclairage sur la pratique du taichichuan, mais aussi s'appuie sur une universalité de formes, mythes et imageries qui confèrent à notre pratique une légitimité qui s'affranchit de son cadre exotique.

Alors on va pouvoir collecter de nombreuses sources se répondant en écho : Les Déeses du Proche-Orient antique, hittites, sumériennes qui sont responsables du déroulement du temps et des vies sont souvent représentées comme des fileuses munies de leurs fuseaux et quenouilles. Dans la cosmogonie de l'Égypte ancienne, la Déesse Primordiale est Neith, la Vierge Cosmique, la grande tisseuse du monde. « Deux choses sont remarquables dans son œuvre, la substance et le mouvement » précise Her-Bak le jeune initié comme pour témoigner de la différence de nature entre les fils de chaîne et de trame 2. Son hiéro-

glyphe comporte une navette de métier à tisser ; elle tisse le monde : elle en détermine les limites avec sept tissus puis, avec sept paroles, elle engendre l'univers.

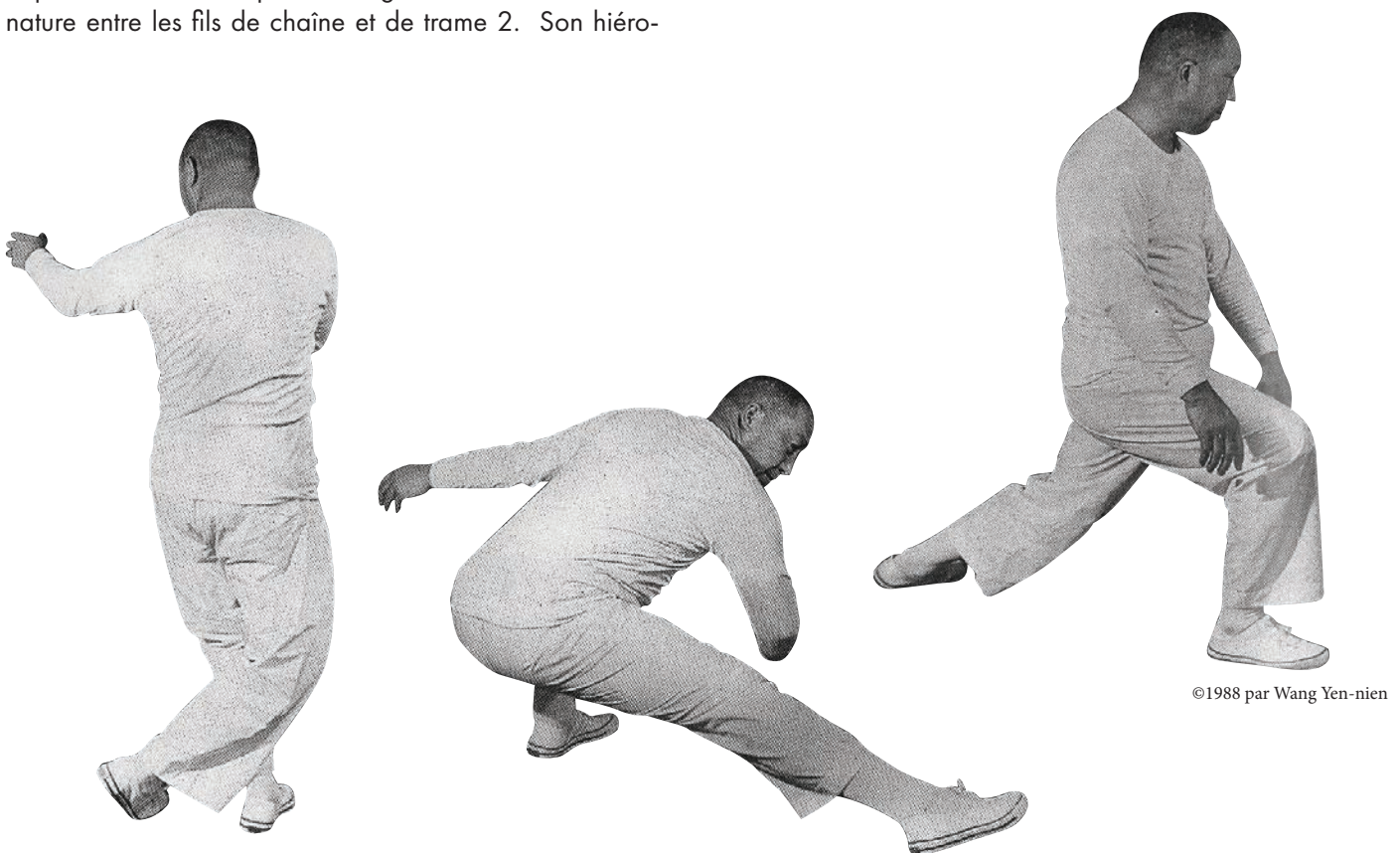
Les Grecs honoraient les Moires, fileuses du destin, devenues Parques dans la mythologie romaine. Présidant aux rythmes de la vie, elles veillent sur l'harmonie du monde et les destinées individuelles. Tous les grands héros de la mythologie grecque ou romaine leur firent allégeance et s'en remirent à leur pouvoir, Hercule, Thésée, Orphée, Ulysse. À Atropos, la plus vieille, celle qui tient les fameux ciseaux qui coupent le fil de la vie, on préférera Clotho parce que c'est elle qui tient la grande quenouille qui va du ciel à la terre, qu'elle la fait tourner, vêtue de sa robe aux couleurs de l'arc-en-ciel et couronnée par les sept étoiles de la Grande Ourse.

Imaginons Clotho, avec Pénélope et l'innombrable ribambelle des fileuses et tisseuses célestes, danser main dans la main avec la Fille de Jade, au-dessus de nos têtes, quand nous dévidons nos postures en glissant nos propres pas sur l'orbe terrestre.

¹ Voir la Carte de la Culture de perfection dans l'ouvrage de Catherine Despeux *Taoïsme et connaissance de soi*, 2012.

² Her Bak, *Pois Chiche le jeune initié égyptien* d'Isha Schwaller de Lubicz 1955.

Jean-Jacques Sagot 2016
(extraits d'un ouvrage complet à paraître... bientôt)



©1988 par Wang Yen-nien

Qi ou énergie ?

Jean Luc PÉROT

La polysémie du mot - énergie est aussi foisonnante que celle du caractère Qi.

Tantôt force ou puissance, vigueur ou détermination, ambiance, atmosphère ou rayonnement, l'énergie se prête à toutes les sauces.

C'est une grandeur abstraite dont la qualité fondamentale est sa *conservation* à travers toutes ses *transformation*.

Vous avez dit transformation ? Voilà qui résonne bien avec Yin/Yang Bian Hua, transformations et mutations du Yin/Yang dans le grand bain du Qi.

Tout est Qi et dans ce bain sont brassées toutes les transformations : chimique, électriques, mécaniques, calorifiques, météorologiques...

On consomme, conserve et transforme de l'énergie mais on n'en *produit pas*, elle est déjà là !

Consommer de l'énergie c'est l'employer et donc dégrader la qualité d'une énergie bien ordonnée en une énergie moins ordonnée moins utilisable.

Nous avons la chance de fonctionner dans un système ouvert à l'énergie solaire et à la base, de puiser dans la nature de quoi alimenter notre système individuel.

Pratiquer le Qi Gong, cultiver l'énergie c'est améliorer l'apport des transformations énergétiques de différentes sources où nous puisons, en améliorer le rendement mais aussi se servir plus intelligemment de tous les esclaves énergétiques qui font notre quotidien.

Donc : hygiène alimentaire, respiratoire, balance ajustée entre repos et activité, exigence et moyens...

Mais comme notre vie mentale colore impérativement notre dynamisme, soyons attentif aux pollueurs.

Tri dans l'information que nous acceptons de recevoir et/ou de considérer et, plus encore, choix de nos relations où l'on évitera les délinquants relationnels, expression de M. Onfray pour qualifier les gens incapables de respecter un contrat de bien-vivre ensemble qui se contentent de pomper votre énergie.

Bon usage des sources d'énergie artificielle - argent, appareils, moyens de transport pour que d'esclaves ils ne deviennent point maîtres.

Consommer moins pour vivre mieux !

Cette proposition écologique se vérifie au niveau physiologique.

Manger mieux pour améliorer le rendement du système : éviter le manger Mal, Mou et Mort. Cultiver la plaisir partagé, éviter les aliments sucrés, édulcorés et raffinés, préférer le cru et le vif.

Respirer de l'air frais, plus pur et activer la fonction respiratoire.

Penser plus pour dé-penser moins !

Le geste bien pensé, bien senti et bien conduit est plus économique et plus productif : peu d'effort, beaucoup d'effets.

Enfin, sur le versant positif, il est une source puissante d'énergie, celle du plaisir pris au quotidien.

Il s'agit de choisir une orientation hédoniste, une sagesse existentielle qui trouve chaque jour l'occasion de célébrer le simple fait d'être là.

En résumé et librement inspiré de Nicolas de Chamfort (1740 - 1794) je propose cette formule comme source d'énergie tous terrains :

" jouir, faire jouir et s'en réjouir en jouer sans nuire, ni à soi ni à l'autre " .

Que cette invitation exigeante devienne nôtre et nous voilà libéré de bien de faux maîtres.

Sur le chemin en Tui Shou

Christophe LEFAY

Passionné par la pratique du Taiji Quan depuis 1984, j'ai découvert les bases du Tui Shou pendant les 4 premières années avec François TRAN THANH. Puis j'ai abordé à partir de 1988 avec Christian BERNAPEL un aspect plus structuré du Tui Shou grâce à la série d'exercices dédiés du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Pendant la saison 1989/90, j'ai rencontré Serge DREYER, lors d'un de ses stages autour du Tui Shou et j'ai pour la première fois participé aux Rencontres Jasnières. J'ai plongé alors dans le Tui Shou libre, approche plus spontanée que celle que permet le registre codifié des Tui Shou d'école. J'ai perçu que le plaisir et la compréhension du Taiji Quan, passeraient bien par le Tui Shou, qui se révélait infiniment subtil. En 1991, j'ai commencé à enseigner aux adultes le Taiji Quan et le Tui Shou inhérent à cet art. J'ai également tenté l'aventure auprès d'enfants de 7 à 12 ans, finalement cela a duré 15 ans. Encore aujourd'hui, le Tui Shou d'école et/ou Tui Shou libre sont au menu de chacune de mes dix heures de cours hebdomadaires, suivis par des élèves de 20 à 75 ans.

Pendant ce dernier quart de siècle, nombreux sont les ateliers de Tui Shou, auxquels j'ai participé, en national et international, qui étaient animés par des professeurs et experts de nombreux styles. La joute grisante du Tui Shou m'a vite plu, même si je sentais que j'utilisais surtout ma fougue de trentenaire tonique et donc beaucoup trop la force musculaire brute. J'étais curieux et tenté par le Tui Shou de compétition mais je craignais de m'y engager seul et sans coach. Je n'ai pas eu non plus le courage de rejoindre des pratiquants motivés par cet aspect du Tui Shou, plus nombreux dans la région parisienne. Après divers examens liés à l'enseignement du sport et du Taiji Quan présentés en 1991, 1992, 1995 et 1999, je me suis impliqué au Collège Technique de la Fédération des Tai Chi Chuan Traditionnels (devenu FFWUSHU puis actuellement FAEMC) et dans les jurys d'examens de moniteur et professeur. Afin d'être plus juste dans l'évaluation d'un candidat, j'ai souhaité vivre régulièrement la position et la sensation d'examiné. Aussi, en 2001, 2002 et 2009, je me suis engagé en solo dans un parcours modeste de compétiteur à mains nues, éventail et sabre, en national et européen. Pendant toutes ces compétitions, je lorgnais souvent sur le tatami où se déroulaient les matchs de Tui Shou. Je voyais parfois de beaux échanges toniques de

Tui Shou à pas fixes mais des parties assez « musclées » de Tui Shou à pas mobiles, qui ressemblaient à de sacrées foires d'empoigne, bien loin du principe d'utiliser une once pour déplacer mille livres... Le but recherché était la rupture de contact entre les partenaires, avec un pas ou deux pas ou même une sortie de l'aire de 6 m X 6 m, avec ou sans chute. Je découvrais également des règles très contraignantes comme de garder le contact avec les deux bras jusqu'à la poussée franche ou tirer sans l'once d'une saisie, ni un enveloppement un peu trop franc de l'articulation du coude. Ce qui augmentait ma crainte de faire preuve d'une certaine rigidité et ma peur de jouer dans l'arène. Je me souviens d'ailleurs d'Europa 2009 (Championnat européen organisé par la FFWUSHU) où je « jouais » en sabre et éventail. Une image percutante relative aux épreuves de Tui shou demeure encore dans mon esprit. Je balayais du regard les différentes aires de compétition et reconnaissais alors un collègue professeur expérimenté de Taiji Quan et Shuai Jiao (lutte chinoise), d'une cinquantaine d'années, qui jouait un match de Tui shou à pas mobiles. Il était en prise avec un jeune fougueux de 25 ans environ et visiblement, le manque de condition physique semblait le pénaliser. Alors qu'il cherchait son souffle, un peu secoué, je le vis recevoir une poussée courte et puissante qui l'envoya balader à quelques mètres. Il perdit l'équilibre et chuta lourdement sur les fesses. Je notais son regard hagard et lisais dans son esprit : « Mais qu'est-ce que je fais ici à batailler avec un p'tit jeune dans la fosse aux lions... ? ». Je me suis dit alors : « Ok Ok, si tu veux y aller aussi pour tester, il faudra mettre les bouchées doubles pour éviter d'être et blessé et amer ! »

Plus tranquillement mais avec beaucoup de détermination et d'application, je continuais par ailleurs d'explorer l'extrême richesse des Tui Shou codifiés du Yangjia Michuan Taiji Quan tels le Da Lu, le Ba Fa et le Peng Lu An Ji, avec mes élèves et assistants. J'y recherchais une grande finesse de contact au niveau du Cueillir de la poussée du partenaire, de sa Transformation jusqu'à l'Expression d'un Potentiel. Mais il m'a fallu suivre des ateliers ou stages de certains artistes du Tui Shou tels Serge DREYER, Lauren SMITH, Jean-Luc PEROT, Epi VAN DER POL, John COLE, Shen Shen Yen pour percevoir le travail du Song, profonde détente musculaire alliée à un lâcher du mental. Je commençais à entrevoir une voie pour évacuer une

certainne peur et dissiper les tensions.

J'ai entrevu le moment où une plus grande confiance en moi, dépourvue de crainte, me permettrait de participer à des joutes plus engagées.

En 2013, l'association SMACT recevait Serge DREYER pour un stage sur les principes de base du Tui Shou. Je parlais à Serge de mon envie toujours présente de jouer dans la compétition. Fort de l'expérience d'une bonne vingtaine d'années de compétiteur, il me dit alors que c'était vraiment le moment d'y aller, à la cinquantaine. Il semblait plutôt enthousiaste à l'idée de cet intérêt pour aller se « frotter » au côté compétitif du Tui Shou. En avril 2014, grâce à Sabine METZLÉ et Michel DOUILLER, j'ai eu la grande chance de partir enfin vers Taïwan pour une pratique intensive du Tui Shou avec un groupe de l'École Cheng Man Ching, sous la conduite de Zheng Xian Qi, un maître de 92 ans et ses assistants, dont Shen Shen Yen. Quatre à cinq heures de pratique matinale nous ont permis de plonger sans concession dans l'univers du Song, du plein et du vide. Un peu dépité par l'excellence du Tui Shou que j'y ai découvert, je me plaçais pleinement dans une situation d'apprenant, un peu inhibé, comme m'a dit Serge, rencontré le temps d'un week-end dans ses terres au milieu du séjour. Devant ma motivation pour participer au Championnat National 2015 en France, il me dit OK, je vais te conseiller mais d'abord, je vais te bousculer ... Chose fût faite mais avec bienveillance ! Je prenais alors conscience du travail sérieux exigé pour la préparation physique de l'événement. Je retournai ensuite vers mes compagnons de Tui Shou dans le New Peace Park de

Taipei, pour la deuxième semaine. Je revenais gonflé à bloc pour aller rencontrer certains bateleurs taiwanais de Tui Shou, ce qui m'a valu de mordre la poussière ou le tatami ... Mais j'étais libéré de la peur de l'engagement franc. De retour de Taïwan, j'ai réuni mes assistants et les élèves les plus motivés par le Tui Shou. Je leur ai bien dit que le programme des cours de fin de saison aurait la saveur un peu piquante d'exercices permettant de ressentir le song, le plein et le vide jusqu'à ce que cuisses réclament clémence ... J'ai abordé le projet de participer aux épreuves de Tui Shou du Championnat National FAEMC (ex FFWUSHU) de janvier 2015, en précisant que Serge, impliqué dans le suivi à distance de la préparation, nous offrait 3 jours de préparation intensive, juste avant les Rencontres Jasnières. La dizaine de pratiquants, à priori sensibles à l'idée, se réservait un temps de réflexion suite à la présentation de mon programme d'entraînement étalé sur 6 mois. Au menu, un entraînement spécifique hebdomadaire de 3 heures, en plus d'une pratique personnelle du Taiji Quan quotidienne d'au moins ½ h et participation à 3 cours collectifs, course à pied (résistance et endurance) deux fois par semaine, sorties vélo et/ou natation une fois par semaine. Deux joueurs sortaient finalement du lot : Sybille, première élève à mon lancement de SMACT en Bretagne, il y a 21 ans et Quentin, jeune pratiquant (2 ans ½) de 25 ans, calme et tonique, par ailleurs bien campé dans son bon 1 m 85 et ses près de 90 Kg ! Nous partions donc motivés à trois pour trois jours d'entraînement intensif sous la coupe de Serge. Trois heures le matin et idem l'après-midi tantôt à l'ombre des arbres ou sous le soleil de plomb, entraînement engagé et d'une extrême richesse, agrémenté d'une pause

Quelques images valent mieux que dix mille mots ...



*Quentin en pas fixes avec Serge ... « Coucou bel œil » * quoique ...*



Sybille en pas fixes avec Serge ...



Coquin, tu as bougé ... Oui, mais tu comprends ...

méri-dienne et gustative dans une des bonnes adresses du coach pour se sustenter !

Après les images, je tiens à dire que nous avons véritablement savouré ces 3 journées bien remplies en essayant d'honorer tout ce que Serge nous donnait généreusement. C'était un temps assez unique pour moi, car depuis un quart de siècle de relations plus ou moins espacées avec Serge, il m'était donné l'occasion de jouer complètement avec lui le Tui Shou libre en pas fixes et mobiles pendant 3 minutes ... Éprouvant mais tellement précieux !

Fourbus mais heureux, nous sommes repartis chacun vers nos destinations estivales, motivés pour nous entraîner individuellement avant de nous retrouver en septembre. La mauvaise nouvelle de la rentrée était une blessure de Sybille, suffisamment importante pour qu'elle abandonne le projet, après une tentative d'entraînement qui se révéla infructueuse. Le 11 octobre, nous nous sommes donc rendus en duo masculin à l'atelier de Tui shou de compétition animé par Ilias CALIMINTSOS, professeur de Yi Quan. Étaient présents huit de ses élèves rodés à cette approche de confrontation, pour la plupart médaillés aux championnats nationaux et européens. Deux autres pratiquants de Taiji Quan complétaient ce petit groupe de douze. Après une introduction rapide et une présentation des règles de compétition, Quentin et moi étions invités par Ilias à nous placer au centre du tatami pour un Tui shou à pas fixes, sous le regard attentif et curieux de la Dream team d'Ilias. Nous voici en garde, avant-bras en contact et la main opposée sous le coude du partenaire. Kai shi pour le Top départ et là, s'enchaînaient les erreurs ou fautes dues à perte de contact d'un des bras (les 2 devant rester collés jusqu'à expression d'une action) ou à des envelop-

pements trop manifestes de l'articulation du coude par la main, considérés comme des saisies ou à des actions contraires sur un membre pouvant s'associer à une clé ... Je me sentais bien loin du Tui shou libre pratiqué à Taiwan dans les parcs avec des représentants de l'école Chen Man Ching. Les joutes s'enchaînaient ensuite avec les élèves d'Ilias. Nous découvriions alors un développement très court de deux-trois techniques, explosives et souvent répétitives : briser la garde vers le bas et pousser-percuter sur le torse ou déstabiliser la garde sur le côté pour tirer en crochetant ou désorganiser la garde avec des spirales et finir par des poussées sous les aisselles, etc.

Doucement, nous nous familiarisions avec les règles respectées scrupuleusement par les membres de la Team Ilias CALIMINTSOS, qui semblaient moins en affinité et rodés avec le Tui shou à pas fixes. Ils se réservaient pour le Tui shou à pas mobiles ...

Précisons le décor. Un parterre de tatamis constitué d'un périmètre de tatamis rouges, délimitant une aire de 6 m X 6 m, au centre de laquelle est matérialisé un cercle de 2 m de diamètre. En quelques mots, les règles : deux artistes au centre du cercle, les deux avant-bras en contact, position Lu An (un avant-bras à l'extérieur en préparation de Lu et un à l'intérieur en préparation de An, comme dans notre 12e exercice de base de Tui shou). Au Kai shi, les cercles de bras s'animent, les acteurs se déplacent pour se contourner, entraîner un de leur pied à l'extérieur du cercle pour commencer à pousser, tirer par jeu de pressions ou en crochetant et entraîner l'autre à la rupture de contact avec un pas, deux pas ou un déséquilibre se traduisant par une ou deux mains au sol ou une chute. La sortie de l'aire est souvent recherchée. La gradation des points obtenus est ainsi impactée. Au-delà de la forme, nous rentrions dans le dur avec des artistes, athlètes, champions aguerris au Tui shou à pas mobiles mais jouant néanmoins fairplay. Ils ont bien baladé les novices que nous étions ... Au-delà des erreurs au niveau du contact déjà décrites, nous nous rendions bien compte que notre condition physique n'était pas à la hauteur pour tenir 2 minutes, souffle tranquille ou du moins maîtrisé, esprit calme, corps détendu, sourire intérieur, lucidité pour analyser la situation qui se jouait au fil des instants. C'est alors qu'Ilias nous a vite fait comprendre avec une pointe d'ironie que monter sur le



*Pas mobiles avec Serge ... Par ici ou par là ... On essaie ... Maintenant, ça suffit, « va faire l'avion » * !*



Engagement mais avec bonne humeur !

tatami pour devenir champion exigeait un engagement sportif important, pour éviter d'être rapidement à bout de souffle et de passer à côté d'un match, voire de se blesser. Un des 2 autres novices qui expérimentaient comme nous le Tui shou de compétition s'est vite rendu compte que la « magie » d'un des 8 potentiels pourtant pratiqué pendant de longues années, n'opérait pas vraiment dans l'agitation de ce type de rencontre d'opposition ... Il a d'ailleurs jeté l'éponge en cours de cette journée de 6 heures de pratique intensive, sans aucun temps d'échauffement. Les propos d'Ilias qui avaient le mérite d'être clairs ont résonné avec ceux que Serge avait exposés à Taïwan. Devant mon souhait affiché au début de l'expérience de ressentir le calme dans la tourmente d'une compétition de Tui shou, il avait reconnu cet objectif noble mais insuffisant pour ce type d'expérience. D'abord, il faut rechercher la victoire tout en étant dans la disposition d'esprit d'apprendre de la défaite. De l'engagement total mais de la disponibilité tranquille pour accueillir les transformations ! Pour l'heure, nous étions dans le feu de l'action, largement à court de souffle et les matchs s'enchaînaient, pour moi souvent avec des plus lourds, 15-20 kg au-dessus de mon poids, ce qui m'a valu de nombreuses « sorties de route ». Y compris d'ailleurs en croisant Robert, jouant dans la catégorie supérieure 70-75 kg, athlète de l'équipe d'Ilias, senti comme un de ses meilleurs éléments, impressionnant de maîtrise technique et à l'esprit fair-play. À l'issue de cette journée, nous étions fourbus et la poitrine marquée de moult bleus dus aux percussions répétées. Le prochain rendez-vous était prévu mi-janvier avec le stage d'arbitrage national, 2 semaines avant le jour J. Nous savions maintenant que pour assurer en conditions réelles de compétition, en gardant le sourire dans la tempête, avec la volonté de gagner, nous devons impérativement passer à la vitesse supérieure dans la préparation physique.

Quentin et moi étions motivés, avec une disposition d'esprit qui montait doucement en puissance vers l'optique « Champion mais néanmoins prêt au changement de situation ... ». Nous voici partis à doper notre foncier chacun de notre côté : footing, travail de résistance à enchaîner 10 diagonales de terrain de foot à 80 %, en intercalant une marche de récupération sur trois côtés, cordes à sauter, sorties vélos, natation avec endurance et résistance. Nous

nous retrouvions en outre une fois toutes les deux semaines pour 3 heures de travail spécifique en fixe et pas mobiles. La complicité s'épanouissait, les sensations s'affinaient, la fatigue aussi pour moi, car tout en coachant Quentin, je devais batailler avec ce grand gaillard costaud, doté d'un cœur de 25 ans !

Nos emplois du temps respectifs se densifiaient tellement à l'approche des fêtes, que nous commençons à accuser le coup au fil des sollicitations physiques ... La fin d'année fût l'occasion d'une petite relâche de l'esprit, sans oublier un maintien d'entraînement plus que nécessaire en ces périodes festives de repas généreux.

Dès la reprise début janvier, les deux semaines qui s'annonçaient avant le stage national d'arbitrage se devaient d'être très efficaces côté entraînement spécifique mais aussi de ménager des temps de méditation et d'étirement. Nous mêlions les conseils à distance de l'ami et coach Serge, tout en suivant mon programme, ce qui nous a valu de partir à Paris affûtés physiquement et l'esprit serein.

Dès notre arrivée dans le dojo, nous sentions vite l'effervescence des préparatifs de la journée. La fréquentation de l'événement était bien plus grande qu'en octobre avec une bonne trentaine de personnes. En effet, il y avait une dizaine de juges (table, tapis et observateurs), l'équipe d'Ilias renforcée avec une douzaine d'hommes et femmes, une demi-douzaine de joueuses du Jura bien sympathiques et quelques artistes d'autres styles (des deux sexes). Après un petit échauffement, les matchs ont démarré dans les conditions réelles de compétition avec décompte des points. Nous avons alterné tout au long de la journée les périodes de Tui shou à pas fixes et à pas mobiles en changeant régulièrement de partenaire, homme ou femme. Nous nous sommes vite rendus compte du bénéfice procuré par l'entraînement des trois derniers mois car nous pouvions enchaîner les joutes sans avoir le souffle coupé. Notre cerveau étant bien oxygéné, l'esprit lucide pouvait ainsi aborder tranquillement chaque confrontation, même si je rencontrais à nouveau les athlètes d'Ilias, à l'efficacité redoutable en Tui shou à pas mobiles ... J'étais souvent baladé mais je m'engageais à fond sans peur. La sensation restait meilleure en Tui shou à pas fixes. Quentin, poulain



Félicitations de Serge à Quentin !

et compère devenait de plus en plus habile et en faisait voir un peu aux élèves d'Ilias, en enchaînant les victoires du jour sur les deux versants du Tui shou. Se dégageait de cette journée intense (une douzaine de matchs), une belle ambiance avec la possibilité pour chaque artiste de se frotter à l'autre dans un esprit respectueux. Nous étions certes un peu fourbus mais heureux, détendus et tournés vers les épreuves du Championnat, prévues deux semaines plus tard.

La quinzaine, avec un seul entraînement spécifique partagé avec le compagnon Quentin, passa somme toute assez vite, avec néanmoins fatigue et petit stress en fin de période. La nuit qui précéda le jour J fût assez courte, un peu agitée et pas vraiment récupératrice. J'étais résolument tourné vers l'objectif mais j'appréhendais un peu, avec le pressentiment que quelque chose se jouait ... Il était temps de vite prendre le métro pour retrouver Quentin et se rendre à la pesée.

Jour J, Samedi 31 janvier 2015 !

Une fois réunis, nous étions heureux d'échanger un peu et de faire d'une pensée de Nelson MANDELA « Je gagne ou j'apprends. », notre devise commune pour la journée de Championnat.

Une fois dans le gymnase, nous avons vite senti que la Team d'Ilias était dans l'optique totale de GAGNER. Les gladiateurs engagés uniquement dans le Tui Shou à pas mobiles se lançaient visiblement dans un tour d'échauffement avant leurs épreuves de boxe pieds-poings du lendemain. Le nombre de participants à l'ensemble des épreuves de Tui Shou avoisinait la trentaine, dont une petite dizaine de compétitrices. Nous retrouvions nos joueuses du Jura très détendues et la journée n'en fût

que meilleure malgré l'intensité de l'engagement et une perception de l'enjeu assez visible chez certains. Pour ma part, concentré sur l'échauffement avec Quentin, je me surprisais à ressentir l'état de « Song », détente profonde, avant les épreuves à pas fixes du matin et à pas mobiles pour l'après-midi. J'étais très présent à ce qui se passait mais je sentais néanmoins que la rage de vaincre n'était pas bouillonnante au fond de moi ...

Côté Tui Shou à pas fixes, cela s'est vite confirmé notamment dans un match où nous avons fini le temps réglementaire à égalité. Dans la minute additionnelle, mon adversaire voulait de toute évidence gagner, ce qu'il a fait. Mais à chaque match, au-delà des fautes dues au non-respect strict des règles de compétition (enveloppement trop forte des articulations assimilé à une saisie par exemple) et de la défaite aux points sur le papier, je rentrais et sortais des tatamis souriant, détendu et comblé de la conscience affinée de tous ces échanges qui me nourrissaient.

Retard pris dans l'organisation, la pause méridienne s'annonçait raccourcie avant les épreuves du Tui Shou à pas mobiles. J'ai pris alors la bonne décision d'alléger la collation, car dès le début d'après-midi, le premier match me concernait directement. Je retrouvais l'artiste guerrier Robert, croisé et au stage « découverte » d'octobre et à la journée « arbitrage » ... Après que j'ai jaugé les autres compétiteurs en début de journée, Robert se révélait le plus redoutable sur mon parcours. Moment solennel, après l'annonce au micro, nous étions appelés par l'arbitre de tatami, à nous présenter à deux angles de la surface de tatami. Je sentais mon cœur battre mais la respiration profonde et tranquille participait au calme de l'esprit. Invités ensuite à nous placer au centre du cercle, vint le temps du salut, mutuel puis vers les arbitres. Dans une atmosphère

de concentration intense, nous mettons les bras en contact. Le regard perçant de Robert affichait une détermination à gagner et à me secouer. Le « Kaishi » ou top départ a lancé la confrontation explosive dès les premiers instants. Le registre des techniques exprimées par Robert était centré autour du An et du Kao après une désorganisation recherchée de ma garde, associé à un changement très rapide et soutenu de garde et de direction. J'ai pu sentir toute la puissance de l'athlète lors d'un An appuyé qui m'a amené à une sortie de l'aire de jeu mais qui aurait pu me faire chuter sur le « dur » du sol du gymnase ... Merci à la conscience acquise de l'axe étiré avec un sacrum relié à la terre et un sinciput vers les étoiles ! Les longues années de pratique offraient alors toute leur efficacité dans ce temps de joute engagée. Vider la face pour encaisser des Kaos soudains permet également de se préserver et de remercier l'ami qu'est le dos renforcé. La stratégie recherchée visiblement par mon camarade de jeu était de me contourner, crocheter ma garde pour me retourner, me pousser vigoureusement et me faire faire une sortie fracassante. Mais « l'ancien » faisait face, restant très mobile en s'appuyant sur un foncier préparé et visiblement, je l'embêtais un peu, l'empêchant de déployer ses techniques habituelles. La victoire sur le papier lui fût attribuée mais qu'il était bon d'avoir vécu ce match engagé en ressentant l'état de song, le cœur régulier. J'étais déjà heureux et comblé d'avoir réalisé mon rêve, en apprenant tellement, bien que j'aie perdu, en principe. Je goûtais l'intégrité physique après la tempête et la quiétude d'un esprit serein. La maxime de Nelson MANDELA prenait tout son sens. En outre, la complicité partagée avec Quentin pendant cette demi-année a permis à notre amitié de s'épanouir. Bien que centré sur mon parcours pendant la compétition, j'étais tellement heureux de voir gagner Quentin en pas

fixes, avec un style remarqué. Il remporta effectivement la médaille du meilleur styliste et la première place dans cette épreuve. En Tui shou à pas mobiles, il tomba en majorité sur des artistes de la Team d'Ilias et fit face honorablement avec toute sa puissance. La conscience encore fragile de l'axe entre terre et ciel, dû à sa pratique encore récente, lui occasionna quelques chutes dans la tempête. Enthousiaste et heureux d'avoir été au bout de ce projet, il a acquis là une belle expérience. Attentif aux autres joutes, j'ai noté dans une épreuve à pas mobiles un claquage net d'ischios jambiers chez un compétiteur légèrement plus âgé, 55 ans environ. Je l'avais rencontré en pas fixes et l'avais d'ailleurs trouvé sec, frontal et globalement dur dans l'échange de poussées. Hasard sur la route et en résonance avec l'anecdote sur Europa 2009 relatée en début d'article, le fameux collègue cinquantenaire se trouvait dans le jury de table. À la fin de la journée, nous avons pu échanger un peu. Le ressenti que j'avais eu en tant que spectateur inattendu de son dernier match s'est révélé juste. Il me confirma qu'il avait décidé lors de cette compétition de 2009 de ne plus participer à ce genre de confrontation en compétition ...

Quentin et moi décidions alors de partager un thé chinois, pour nous reposer de la dépense physique et mentale de la journée. À peine installé dans la maison de thé, j'ai rallumé mon téléphone et découvert un message m'apprenant le décès de mon papa au lever du soleil ... Autre choc frontal, séisme émotionnel cette fois ! Pendant que je consacrais depuis six mois l'essentiel de mon énergie vers ce Championnat, mon cher papa de bientôt 89 ans s'était préparé à nous quitter d'un souffle ... Abasourdi par la violence de la nouvelle, je restais un peu avec le compagnon Quentin, avant de filer ensuite vers la gare Montparnasse. Un autre chemin de Vie m'attendait.



Christophe
LEPHAY,
Printemps 2016

Cours de taiji pour enfants de 6 à 10 ans

Pascal FESSLER

Avertissement

Ce texte est destiné à servir de témoignage et recueille des observations sur des cours donnés pendant 4 ans; il n'est pas à considérer comme une méthode, mais plutôt comme le point de départ d'une réflexion.

Préambule

Dans le cadre d'une école privée, j'ai été invité à préparer un cours de taiji pour des enfants de 6-10 ans.

J'ai composé le programme en réajustant constamment son concept selon mes observations sur leur capacité à comprendre, leurs possibilités physiques, mais aussi sur le caractère ludique du cours. Il faut savoir que cette école était destinée à des enfants venant de milieux très favorisés, avec un emploi du temps déjà très chargé pour leur âge (cela reflète mon sentiment mais certains enseignants ne contredisaient pas ce constat...). Il fallait également que je prenne en compte que c'était une école internationale, basée sur le bilinguisme, donc mes cours devaient être donnés en français et en anglais.

Un axe complémentaire était celui de la self défense pour les enfants. A l'époque, plusieurs stages de self défense (dont "Kid Power") existaient, répondant ainsi à une inquiétude des parents. Travaillant également en milieu carcéral, notamment au contact de pédophiles, j'ai inclus une réflexion autour du sujet, plutôt basée sur des attitudes à adopter, que sur des techniques qui, dans une réalité malheureuse, auraient peu de chances d'être efficaces. Cet aspect là pourrait faire l'objet d'une autre réflexion donc je ne la développerai pas dans ce texte ci. Toutefois je leur ai passablement fait travailler le tui shou, avec moi comme cobaye, et ils ont quand même pu constater qu'un enfant peu faire chuter un adulte...

L'organisation du cours

Il avait lieu le jeudi dès 16 h 30, donc après une journée de cours et quasi en fin de semaine. Ayant 2 heures à disposition, j'ai créé un groupe 6 - 8 ans de 30 minutes et un groupe 9 - 10 ans de 45 minutes.

L'idée était de commencer avec les exercices de base, de la respiration/relaxation, puis enchaîner avec les 13 postures et un peu de tui shou.

Les exercices de base

Je me suis vite rendu compte qu'après une journée et presque une semaine de cours dans la tête, les pauvres étaient lessivés, qu'ils avaient besoin d'un bon défouloir... Donc j'ai organisé le défouloir...

Je me suis inspiré du cours de pré-judo que mon fils avait suivi et de jeux psycho-sociaux de Terre des Hommes avec qui je travaillais. Ces jeux permettaient d'aborder les mêmes paramètres que nos exercices de base; équilibre, la relaxation, renforcement, structure, etc... mais aussi l'attention, l'écoute, la souplesse, l'adaptabilité, la vitesse de réaction, et surtout l'estime de soi. Puis, j'ai introduit un moment de relaxation... ils ont adoré.. les yeux fermés, respiration abdominale, allongés, lumière tamisée.. . Ils en redemandaient..

Les 13 postures

J'ai réduit les 13 postures de moitié, à savoir qu'ils ne faisaient que 2 directions pour chaque partie. Ainsi la concentration était meilleure. Suite aux 13 postures, j'ai pu les amener au 1^{er} duan en entier, qu'ils ont pu suivre et apprendre sans baisse de concentration. Puis, sur leur demande, j'ai introduit l'éventail, la perche et le bâton.. et ils apprenaient presque mieux que certains de mes élèves adultes!

Le tui shou / applications

Nous avons commencé avec les exercices de base traditionnels du Yangjia Michuan. Puis nous avons travaillé à partir de gestes instinctifs en organisant

Les Feuillettes du Collège

la structure et faisant le lien avec les exercices et la forme, ce qui nous a mené aux applications des 13 postures. Le programme peut sembler ardu, mais non seulement ils ont suivi et surtout compris, mais c'est rapidement devenu l'axe central du cours. Chaque séance était ponctuée par du tui shou libre où, en plus de la mise en pratique des principes étudiés dans les différents exercices, se rajoutaient les notions de

respect, proportionnalité, écoute, créativité, etc... J'entends par proportionnalité le fait de s'adapter au partenaire. Dans les classes il y avait des différences très sensibles de gabarits. Ils devaient en tenir compte en modifiant leur pratique. Cela peut sembler évident, mais chez les enfants il y a une volonté de domination plus ou moins contenue selon leur éducation, leurs émotions. Ils contrôlent mal la notion de compétition, se sentent vite dévalorisés quand ils "perdent"... En plus ils ne maîtrisent pas très bien leur force. On retrouve ce genre de problèmes chez les adultes, mais ils sont censés être adultes... Au final, ils ont tous été épatants en jouant parfaitement le jeu. Certains étaient même fiers d'avoir réussi à se contenir face à un plus petit.

Les armes

Pour les 9-10 ans, j'ai introduit une forme simple de bâton, la perche et l'éventail. J'ai capitonné les bâtons de mousse et nous avons exercé quelques applications.

Pour l'éventail grand succès! Même les garçons étaient conquis. Là encore leur capacité d'apprendre était étonnante.

En parallèle de l'apprentissage de la forme, ils faisaient des petits combats à l'éventail leur

permettant la familiarisation avec le maniement de cette arme et surtout bien du plaisir..

Conclusion

Comme mentionné en début d'article, je n'ai aucune prétention d'avoir établi un cours type. Je suis conscient des erreurs et de nombreuses imperfections. J'ai beaucoup composé et recomposé au fur à mesure du déroulement.

Mon souci était que la pratique du taiji puisse leur apporter un espace particulier dans leur journée, un moment de relaxation, de loisir créatif.

Avec quelques adaptations, tous les aspects du taiji peuvent être enseignés. Dans mon expérience, l'enseignement de la forme étroitement lié aux applications, a permis de réunir concentration, auto-discipline et plaisir.

Sur le plan psycho-moteur, plusieurs ont développé un meilleur équilibre, une meilleure coordination et par extension une meilleure confiance en eux, notamment les filles.

Sur le plan émotionnel c'était plus délicat car certains manques affectifs transparaissent dans la relation ce qui m'obligeait à redoubler de vigilance face à l'effet de transfert.

C'est une merveilleuse expérience que je partage avec vous. Je ne peux pas vous dire comment faire car je n'en ai ni les compétences, ni suffisamment d'expérience. En plus il s'agissait d'enfants d'un seul type de milieu social. Très certainement dans le cadre d'une école publique, les observations seraient plus nuancées ou plus variées.

Une certitude et une évidence; si vous enseignez aux enfants en vous oubliant et en écoutant leurs besoins (je ne parle pas d'envies ou de caprices...),



Taijiquan et enfants en temps d'activité périscolaire (TAP)

(François BESSON – 4/7/2016)

Dans le cadre de mon travail (animateur socio-culturel), il m'arrive de proposer des séances de taijiquan à des enfants. Cette année (2015-2016), j'ai pu faire une séance découverte du taijiquan unique d'une durée d'1 h 15. Je n'ai pas le recul nécessaire pour faire une analyse de la pratique à moyen ou long terme, néanmoins, les réactions, les attitudes des enfants sont intéressantes. Je vous présente ici un extrait de ma Validation d'Acquis par Expérience pour l'obtention du diplôme B.P.J.E.P.S. Loisirs tous publics. J'ai voulu présenter aux enfants les différents aspects du taijiquan (la forme et le travail à deux, ici le tui shou) sous des aspects ludiques.

Déroulé de la séance

1 / Accueil (5-10 min)

Je présente l'activité : tout d'abord je questionne les enfants pour savoir s'ils connaissent ou ont déjà entendu parler du « taijiquan ». Je reprends leurs mots et explique que le taijiquan est un art martial chinois. « Cela aide à se relaxer mais aussi à apprendre à réagir face à un partenaire », « ça ressemble à du kung fu mais c'est moins acrobatique ». Je fais quelques mouvements et les réactions des enfants sont plus nombreuses. Certains connaissent la pratique de la forme en solo qui est mise en avant dans les documentaires sur la Chine. Je parle de l'origine chinoise, je compare avec le judo qu'ils ont eu l'occasion de pratiquer pendant les T.A.P. en expliquant les points de ressemblance et les différences. Pour commencer je demande aux enfants de se mettre sur trois lignes avec suffisamment d'espace entre eux.

2 / Échauffement (10 min)

Comme toute pratique sportive, le taijiquan nécessite un échauffement du corps. Comme nous allons effectuer des poussées et solliciter les bras, j'effectue un travail de mobilisation des articulations et un auto-massage individuel. Je me mets face aux enfants, leur donne par oral les consignes et fais les gestes en même temps. Je regarde les enfants et me déplace vers ceux qui ont le plus de difficultés. Pour construire un schéma corporel, je commence par mobiliser les doigts et remonte les articulations : poignets, coudes, épaules ; ensuite un auto-massage de la tête, du tronc et des jambes. Cela amuse beaucoup.

3 / L'exercice de l'algue (10 min)

Après une explication, je prends un enfant pour faire l'exercice avec moi. Je donne la consigne : il y a un pousseur (A) et un poussé (B). Le pousseur a le droit de pousser avec ses mains doucement sur le tronc du partenaire, pas sur le visage, ni sur les jambes. Le but du jeu est que A déstabilise B avec ses poussées. Si B bouge un pied, on arrête et on recommence. B doit essayer de ne pas s'opposer aux poussées, mais de bouger son corps pour ne pas être déstabilisé. Je donne l'image de l'algue dans l'eau qui bouge au gré des mouvements de l'eau.

Elle est souple, pas rigide. Je rappelle que ce n'est pas un combat, qu'il n'y a pas besoin de force pour jouer à ce jeu, même s'il s'agit d'un art martial. Je demande aux enfants de se mettre par deux sur une ligne, et de même taille, pour éviter les différences de gabarit ; les couples sont espacés d'un mètre. Je ne donne pas trop de consignes techniques pour laisser les enfants découvrir le jeu. Une seule consigne de sécurité principale : ne pas mettre le dos en arrière pour ne pas cambrier et se faire mal. Je désigne les pousseurs et les poussés, et passe dans les groupes pour donner des consignes supplémentaires en fonction des situations.

À un moment, j'arrête la pratique et prends des exemples de situations rencontrées en fonction de ce que j'ai pu observer, pour expliquer des solutions possibles. Les groupes se reforment et reprennent le jeu. J'inverse les rôles pour que chacun découvre la position de pousseur et de poussé. Chaque rôle met en place des situations d'équilibre / déséquilibre, de poussée, de réception de poussée et de stratégie.

Au bout de 5 minutes, certains duos arrêtent le jeu, fatigués. Je laisse les autres continuer. Les enfants prennent plaisir à ce jeu : pour une fois, ils ont droit de pousser l'autre. J'ai constaté que, malgré les consignes, les enfants se mettent facilement dans une situation d'opposition.

Si A pousse, B oppose une force identique voire supérieure pour repousser A. L'exercice leur semble fatigant, ce qui est normal vu leur réaction d'opposition. Je propose ensuite des jeux d'écoute, où la force musculaire ne sera pas mise en avant.

Les Feuilletts du Collège

4/ Jeux d'écoute

- Premier jeu (15 min)

J'explique et prends un enfant pour montrer. Le premier jeu d'écoute se fait à deux. A a les bras devant lui, les coudes collés au corps, les paumes de mains vers le sol ; il a les yeux fermés. B est placé derrière A ; il a ses mains aux contacts des coudes de A. B fait déplacer A doucement et sans à-coups en le guidant par les coudes. A est obligé d'écouter les directions impulsées par B (en avant, en arrière, à droite, à gauche, monter et descendre). A et B doivent rester en contact et être à l'écoute l'un de l'autre. Je précise si besoin les consignes du jeu, avant de remettre les enfants par couples, en veillant à changer les couples. Je délimite l'espace en mettant des plots au sol, qu'il est interdit de franchir. Consigne de sécurité importante, B a une grande responsabilité vis-à-vis de A qu'il guide. Il doit faire attention à ce que A ne se cogne pas aux autres ou aux limites (murs). Les enfants doivent rester attentifs aux impulsions de celui qui les guide et à leurs appuis au sol pour garder leur équilibre. J'observe les groupes se déplacer dans l'espace de jeu ; certains s'amuse à se déplacer près des autres couples. Je leur rappelle qu'ils sont responsables de leur partenaire. Après 5 minutes de jeu, j'inverse les rôles. L'ambiance du groupe a changé, elle est devenue plus calme.

- Deuxième jeu (15 min)

Je prends deux enfants pour expliquer le nouveau jeu. Cette fois-ci, nous sommes par trois. A a les pieds parallèles au sol ; il donne ses bras à B et C. Les bras de A doivent être le plus mou possible. B et C bougent les bras de A dans tous les sens (haut, bas, avant, arrière, ...) et essaient de le déstabiliser. A doit garder son équilibre en suivant les mouvements que B et C donnent à ses bras et bouger son corps dans les différentes dimensions.

La difficulté principale pour les enfants est de lâcher complètement leurs bras dans les mains de leurs partenaires. Je passe dans les groupes pour faire relâcher les bras des enfants, en leur montrant à quoi ressemble un bras relâché, puis je les aide en prenant leur bras en leur donnant des indications. Les enfants passent par tous les rôles. Certains groupes rient beaucoup ; comme dans les cours « classiques » de taijiquan, le travail de relaxation avec partenaire apporte détente et bonne humeur. Les enfants sont encore plus calmes, ou fatigués ? Ce type de jeu nécessite beaucoup d'attention de leur part.

5/ Pratique d'un mouvement en solo (10 min)

Pour terminer ma séance, je conclus par la réalisation d'un mouvement en solo pour se rapprocher

de la forme du taijiquan. Je fais une démonstration du mouvement que nous allons effectuer ensemble : le mouvement de la vague. Je montre le mouvement de face et de profil pour qu'ils le voient sous différents angles. Ensuite je réexplique le mouvement (je différencie deux types de pédagogie : pour les visuels et les auditifs). Puis je mets les enfants sur plusieurs lignes et me mets devant eux. Je redonne les consignes et refais le mouvement en même temps. Je laisse les enfants le faire en autonomie. Le mouvement étant répétitif, ils peuvent se l'approprier facilement et coordonner au fur et à mesure les différentes parties de leur corps. J'apporte quelques corrections si besoin. Ensuite je rajoute une consigne supplémentaire avec la respiration.

6/ Bilan de la séance avec les enfants (5 min)

La séance se termine ; je fais un bilan avec les enfants. Je leur demande ce qu'ils pensent de la séance découverte du taijiquan : dans l'ensemble, ils ont bien aimé. Beaucoup parlent d'une sensation de « fatigue » et de jambes lourdes (normal après plus d'une heure debout, avec en plus des exercices d'écoute qui impliquent un relâchement musculaire et des tensions). Pour terminer, je fais faire aux enfants le salut rituel des arts martiaux chinois. Certains s'attardent avec moi pour poser des questions : est-ce que l'on en fera d'autres fois ?...

Conclusion

J'ai toujours apprécié faire découvrir le taijiquan aux enfants. Ils sont souvent enthousiastes et curieux. J'ai pu introduire la notion de responsabilité et de non-opposition, qui sont pour moi à mettre en parallèle avec la gestion de conflit et la communication non violente. J'ai toutefois adapté mes séances pour le public visé avec du ludique et du dynamique pour qu'ils ne décrochent pas de l'activité. Au final, les réactions et les conséquences physiques sont assez similaires chez les enfants et les adultes. L'opposition, la résistance sont déjà présentes chez les enfants. La fatigue du relâchement physique se fait aussi sentir dès le plus jeune âge.

Je n'ai pas encore la possibilité de faire un cours enfants sur le long terme ; j'imagine par contre l'implication de l'enseignant pour se renouveler et créer des exercices ludiques. Je pense que pour parvenir à un enseignement du taijiquan pour les enfants, il faut créer, comme l'ont fait avant nous le judo, le karaté, le kung fu et tous les autres sports où le public jeune est visé, une véritable pédagogie d'apprentissage spécialisée.

Enseignement du taichi chuan à l'école primaire.

Bernard BOUISSON

Dans le cadre de la réforme des rythmes scolaires.

Contexte : École primaire d'un village rural et touristique de 1400 habitants, 95 enfants scolarisés (maternelle et primaire). Ces NAP (Nouvelles Activités Périscolaires) sont facultatives, mais présence obligatoire à tous les ateliers de la semaine : dessin, théâtre, taichi, Ces activités sont gratuites et assurées par des bénévoles des associations locales. Présence d'une surveillante en permanence qui assure la discipline. Les séances de taichi ont lieu dans la salle de la cantine (débarrassée des tables et des chaises), le jeudi de 15 h 30 à 16 h 30. Les enfants, qui sont fatigués de la journée et de la semaine, baillent, mais semblent s'intéresser. Au 1^{er} trimestre 2014-2015 : CE2, CM1 et CM2 soit : 31 enfants, puis au 2^e trimestre : CP, CE1 soit : 24 enfants. Dans les deux cas, c'est trop compte tenu de la place disponible. Au 3^e trimestre seule la classe de CE2 est prévue, soit : 10 enfants. Ces trois situations différentes permettront de tirer en fin d'année des conclusions intéressantes. Un contrat a été signé entre la municipalité et l'association qui héberge les cours de taichi pour les adultes.

Déroulement d'une séance.

Après un bonjour « nihao » et une salutation martiale, quelques exercices de notre forme présentés sur le thème des animaux et de la forêt. Mais à l'expérience les enfants « pigent » vite et ces histoires enfantines deviennent rapidement superflues. Cependant, ils sont très impressionnés par la victoire du serpent sur l'oiseau.

Lors des flexions en avant, attention aux lunettes qui tombent ! Et aux cheveux longs des petites filles qui redressent leur tête brusquement pour les relever, pas idéal pour les cervicales. Travail sur l'enracinement et la respiration. Difficile avec des enfants qui remuent, passent d'un pied sur l'autre... Mais une progression est sensible chez une majorité d'entre eux. Leur faire prononcer le « hu » de l'expiration peut aider.

Des mouvements extraits de notre forme : saisir le tigre..., la grue blanche..., le coq d'or..., sortis du contexte martial sont des bases de départ pour travailler l'enracinement, les déplacements, l'équilibre, la coordination, ...

Travail à deux/tuishou : les cercles horizontaux sont bien compris et relativement simples à mettre en oeuvre et permettent de développer à deux : l'écoute, la coordination des mouvements... Ils permettent d'aborder un peu l'aspect « énergie » de notre pratique : exprimer l'énergie, l'accepter... Mais il est difficile de faire l'exercice avec eux vue la différence de taille.

Les séances se terminent par une fermeture : flexion avant, et 5 minutes en position assise en tailleur les yeux fermés. Retour au calme bien respecté et agréable pour tous, petits et grands !

La fin est ponctuée par un petit coup de gong, un « xièxie » et un salut martial. Les enfants semblent bien aimer ces rites.

La présence d'un assistant du club de taichi se révèle être très utile et bénéfique.

Le fait de compter en mandarin capte l'attention des enfants, et au passage, on remarque qu'ils mémorisent bien. Observations générales sur la pratique avec des enfants en milieu scolaire.

- les enfants s'accaparent les gestes rapidement mais souvent les transposent très vite dans leur univers : ils les amplifient, les font rapidement surtout les plus petits qui sont très mobiles. Ils semblent caricaturer l'idée qu'ils se font du taichi : de grands mouvements amples comme ceux qu'ils auraient pu voir à la télé ! Il faut freiner, canaliser leur ardeur. Ils miment peut-être le serpent ?

- les enfants participent spontanément : répondent aux questions en levant la main, mémorisent assez bien les gestes et viennent volontiers les montrer au groupe. Ces séances révèlent chez certains d'entre eux des problèmes divers : latéralisation, coordination, équilibre... qui nécessiterait un travail plus spécifique qu'il est difficile de faire lorsque l'on sent que le reste du groupe commence à s'agiter.

Les Feuillettes du Collège

L'assistant peut dans ce cas être très utile.

- à la fin de la séance les enfants semblent plus calmes qu'au début. Certains d'entre eux disent être fatigués, mais c'est peut-être une bonne fatigue. Quelques avis de parents permettent de le penser. Par ailleurs, il est vrai qu'ils ont eu l'occasion au cours de la journée de rester debout pendant une heure. Le travail en plusieurs groupes permet de casser ce rythme, un groupe se reposant pendant que l'autre travaille.

- les enfants comprennent très vite, mais ils sont dans leur monde. Le challenge est, en étant récréatif, de les amener dans un autre monde où l'on est aussi bien, surtout dans son corps.

- le taichi peut apporter beaucoup aux enfants, mais dans un contexte adapté : effectif adapté à l'âge, espace suffisant.

- les enfants qui font du taichi dans le cadre de l'École n'ont pas fait ce choix, contrairement à nos élèves adultes. Il faut se remettre en cause et adopter une pédagogie différente pour faire passer notre message. Il faut s'adapter et faire selon notre inspiration. Une occasion de redécouvrir notre taichi ?

Quelques bonnes pratiques.

- pour capter l'attention il est possible d'imaginer des petits concours du meilleur d'entre les groupes. On peut aussi faire prendre des photos (attention au droit à l'image) par un tiers pour réaliser un petit album pour les parents.

- pour constituer des groupes et éviter les copinages source de distraction, une couleur est attribuée à chaque enfant lors de l'arrivée. Pour cela on fait une croix avec des feutres de couleurs différentes sur le dos de la main de chaque enfant.

- varier les exercices pour maintenir l'attention. Pour un enfant de 8 ans, dix minutes de concentration sur un même mouvement en fin de journée, c'est long.

Remarque : Les intervenants sont considérés comme des intrus dans l'École : avis partagé par tous. Nous

«bouchons» des trous sur un planning. Très peu d'intérêt manifesté par le corps enseignant. Ce n'est pas leur problème, mais celui de la municipalité ! Peu de retour du côté des parents. Quant aux intéressés, les enfants, se rendent-ils compte des bienfaits de la séance ? Ils disent être contents.

Premiers éléments de conclusion.

Le taichi semble apporter aux enfants : concentration sur le mouvement et sur leur corps, équilibre, coordination des mouvements, malgré leur jeune âge. Beaucoup de bonnes choses ? Il serait intéressant d'élargir cette expérience à des enfants d'autres milieux, et dans un cadre non scolaire : association... par exemple. Concernant les effectifs des cours : l'idéal serait : 7 enfants de 7 ans, 10 de 10 ans,... Nous l'expérimenterons au 3^{ème} trimestre. Pour un enseignant, ne pas hésiter à se lancer dans cette aventure, qui oblige à se remettre en cause et à s'adapter à de nouvelles situations qui pourraient peut-être aider pour un enseignement aux adultes. Toutes ces expériences sont très enrichissantes. Les enfants d'une façon ou d'une autre font savoir si ce que nous leur apportons est bon. Qu'en est-il des adultes ?

Ne pas hésiter à se lancer. Il faut y croire, même si le résultat n'est pas visible et si nous n'avons pas de retour.

Bernard Bouisson- Mars 2015.

BIBLIOGRAPHIE :

- *TAICHI pour les enfants* par le Docteur Luce Condamine, aux éditions Le Souffle d'Or. Épuisé ?
- *TAI CHI for kids- Move with the animals*, by Stuart Alve Olson, aux éditions Bear Cub Books. Rochester.





International Tai Chi Federation

12F.-2, No.20, Minguan W. Rd., Taipei City
10449, Taiwan (R.O.C.)

Tel: (+886-2)-2522-1323 Fax: (+886-2)-2522-2646

(O)itcf666@gmail.com

The Fourth World Cup Tai Chi Chuan International Championship INVITATION LETTER

May 16, 2016

Dear Tai Chi Group Leaders & Coaches,

The International Tai Chi Federation (ITCF) is delighted to host its 4th World Cup Tai Chi Chuan International Championship to take place on October 14-16, 2016 in New Taipei City, Taiwan. We look forward to welcoming Wushu experts, coaches, Tai Chi group delegates and athletes from around the world getting together in Taiwan and participating in this big event. You and your group are cordially invited to take part in this championship. We also welcome all Tai Chi group leaders or coaches to recommend renowned masters to the October 14 afternoon's Tai Chi Chuan Performance Show for exchanging and demonstrating the Tai Chi skills.

The Regulations and Registration Forms have been attached in this email. For participation, please submit the registration form at your earliest convenience. Please note the deadline for registration is August 31st.

Agenda:

October 14th (pm 2:00-pm 5:00): Renowned Masters Tai Chi Chuan Demonstration

October 14th (dinner time): Tai Chi Gala Party

October 15th-16th (day time): Tai Chi Taolu Routines and Pushing Hands Contest

Venue:

Banqiao Gymnasium New Taipei City, Taiwan ([Google Map](#))

Address:

No. 8 Zong-Cheng Road, Banqiao District, New Taipei City, Taiwan

For further information, please visit ITCF website or FB page from time to time. If you have any question, please do not hesitate to contact the ITCF Secretariat staff. They will be pleased to answer your inquiries.

Thank you and look forward to your participation!

With Warmest Regards,

International Tai Chi Federation

Larry Chang / President

Mobile: +886-911-222-298

Email: (p) kingmetal1688@gmail.com

ITCF Website: <http://www.inteltaichi.com>

ITCF Facebook: <https://www.facebook.com/世界盃太極拳國際錦標賽-1649998771892417/>

Luohe Chen / Vice President

Mon expérience des passages de grades fédéraux

Lionel DESCAMPS des Compagnons du Tai Ji Quan

Maitre Wang a dit, lors de la création du Collège des enseignants du Yangia Michuan Taiji, qu'il était important de participer à la vie de la Fédération. Dans cet article, je parlerai plus particulièrement de mon expérience et de l'intérêt que m'ont apporté les passages de grades au sein de la Fédération (ex Française) des arts énergétiques et martiaux chinois (Faemc). Cela fait 16 ans que je suis adhérent à la Faemc, et 6 ans que notre association fait adhérer systématiquement chacun de ses membres.

Je viens de passer le 2^{ème} duan de la Fédération. Le terme «duan» est utilisé dans notre style pour désigner les trois parties de la forme à mains nues, mais au niveau fédéral il désigne les grades. Pour éviter cette confusion, j'utiliserai le terme de *séquences* pour désigner les parties de la forme, et je réserverai le terme de *duan* aux grades fédéraux. L'examen du 2^{ème} duan a consisté à présenter à un jury de cinq membres, constitué de pratiquants haut gradés de différents styles de Taiji Quan (TJQ), une prestation. Elle était constituée de trois unités de valeurs et d'un entretien :

- Une réalisation de 5 minutes de la forme à mains nues (1^{ère} et 2^{ème} séquences pour notre style), à partir d'un point quelconque de la forme tiré au hasard. Il s'agit donc d'être capable de reprendre la forme à n'importe quel endroit.
- Une démonstration, avec un partenaire de notre choix, des applications des mouvements de la forme, à la demande du jury durant 5 minutes. Il s'agit donc de connaître et de savoir réaliser toutes les applications martiales des 1^{ère} et 2^{ème} séquences de notre forme, une fois au ralenti et une fois de façon dynamique.
- L'exécution, avec un partenaire de notre choix, d'une variété de tuishou à pas fixes, à un bras et à deux bras, en y plaçant les 8 potentiels et leurs transformations (réponses aux potentiels placés par le partenaire), en 8 minutes maximum. Il s'agit donc de connaître un ensemble d'exercices codifiés de tuishou à pas fixe et d'y faire apparaître plus spécifiquement l'expression des 8 portes et la neutralisation de ces portes.
- Pour finir par un entretien avec le jury sur la justification des caractéristiques techniques de notre prestation et la présentation de son cursus de formation technique, en 8 minutes maximum. Cet entretien n'est pas noté.

Pour avoir son grade de 2^{ème} duan il faut la moyenne aux 3 unités de valeurs.

En ce qui concerne le 3^{ème} duan, à venir, il est structuré dans le même esprit que le précédent mais en élargissant :

- aux trois séquences de notre style aussi bien pour la forme que pour les applications martiales.
- au tuishou en déplacement variés (linéaires, diagonaux et circulaires) en y plaçant en plus des applications martiales de la forme (une dizaine).
- et à un enchaînement d'armes Taiji Quan.

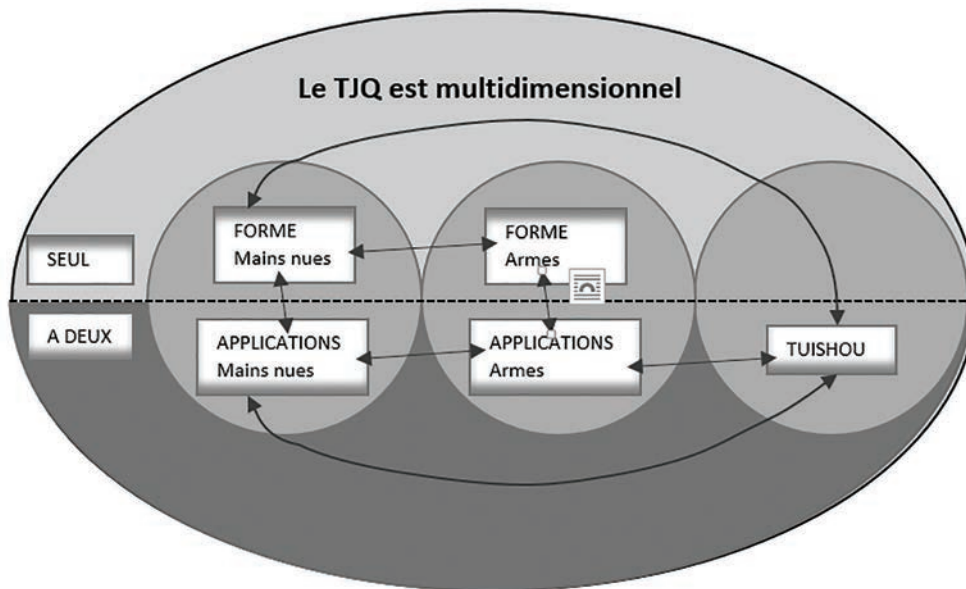
Plusieurs choses sautent aux yeux à la lecture de ces demandes.

Une vision du TJQ multidimensionnelle

Toutes les disciplines du TJQ y apparaissent : la forme, les applications martiales, les tuishous et les armes. Le TJQ c'est tout cela à la fois et la Fédération joue pleinement son rôle en nous demandant de justifier de la connaissance des différentes facettes du TJQ et ainsi d'en garder la richesse.

Personnellement la préparation de ce 2^{ème} duan m'a apporté de nombreuses choses. En tant que pratiquant il m'a fallu travailler ce qui m'était le moins familier. J'ai dû aller vers des dimensions du TJQ vers lesquelles je n'allais pas spontanément et j'ai dû apprendre ce que mon cursus de formation ne m'avait pas suffisamment permis d'acquérir. Je prendrais comme exemple les applications martiales. Dans mon cursus de formation, je ne les ai que peu étudiées et donc je ne me sentais pas à l'aise avec elles et de plus elles ne m'attiraient pas plus que cela. Le travail de préparation m'a permis non seulement de mieux les connaître mais aussi de mieux les comprendre et ainsi de mieux les apprécier. Un autre intérêt est le travail de préparation en parallèle des différentes dimensions du TJQ, cela m'a permis de prendre conscience plus précisément de l'unité du TJQ et de la spécificité de chacune de ses facettes et ainsi de leur complémentarité, mais aussi de leurs points communs. En tant qu'enseignant, cela m'a permis d'intégrer systématiquement les applications martiales à l'apprentissage de la forme. Mais plus globalement d'enrichir l'enseignement de chaque facette en y intégrant les expériences acquises dans les autres dimensions.

J'ai hâte de travailler pour préparer mon 3^{ème} duan, car cela me permettra d'élargir mon tuishou mais aussi d'intégrer les armes dans cette vision d'un TJQ multidimensionnel.



Un jury provenant souvent de style de TJQ différents du notre , ce qui nous recentre sur les principes

Les membres du jury n'étant pas souvent de notre style, ils ne nous jugent pas sur la mémorisation de notre forme ou de nos exercices de tuishou ou des applications martiales spécifiques à notre école. Nécessairement, ils se recentrent sur les principes communs à toutes les écoles de TJQ et ainsi nous obligent à mieux repérer ces principes fondamentaux dans chacune des facettes du TJQ que nous pratiquons. En voici quelques exemples : attitude, relâchement, équilibre, enracinement, axe, arc et structure, taille et bassin, fluidité, densité, coordination regard, etc. Là aussi la Faemc joue pleinement son rôle au-delà des spécificités de chaque style. Le regard porté par des experts de tous styles est important, il objective nos acquisitions par une vision extérieure à notre pratique. Ils nous permettent de savoir si, lorsque nous essayons de mettre en pratique les principes fondamentaux du TJQ, cela se manifeste visiblement.

Une motivation et de nombreux échanges

Je n'ai pas réalisé le travail de préparation seul. En fait, on ne peut pas dire que je me suis préparé mais que nous nous sommes préparés ensemble, les cinq enseignants des Compagnons du TJQ et d'associations proches. Les échanges ont été d'une grande richesse, bien au-delà d'une simple préparation. Nous avons retravaillé tous nos fondamentaux, nous les avons approfondis et mieux intégrés dans notre pratique et notre enseignement. Nous avons pu aussi repérer des familles de mouvements ou d'applications martiales de notre forme, tester des variantes et leur efficacité. En parallèle, nous avons suivi un ensemble de stages pour nous préparer, avec des moments de transmission importants entre nous au retour de ces stages, pour en faire aussi profiter ceux qui n'avaient pas pu s'y rendre.

Conclusion

Le passage d'un grade de type duan fédéral nous permet individuellement de mesurer notre progression, et cela

peut nous motiver. Mais son intérêt principal est dans le travail réalisé pour l'obtenir et donc d'une certaine façon le duan le plus important n'est pas celui qu'on a obtenu, mais est celui que l'on prépare. Bien entendu, j'aurai pu réaliser tous les éléments de cette préparation sans passer de grade. Mais l'aurais-je fait ? La réponse est non et de fait je ne l'ai jamais fait par le passé ?

La préparation d'un duan est une mise en mouvement, elle permet sur un temps réduit une densification de notre travail, puisqu'il y a une date limite que l'on se fixe. Elle permet aussi d'élaborer un programme de travail et de progression structuré et cohérent non seulement pour soi mais aussi au sein de collectifs d'enseignants. Le passage d'un duan fédéral nous permet aussi de mesurer notre progression et de la confronter aux regards pas particulièrement complaisants de pratiquants plus avancés que nous. Seul dans notre coin, nous pouvons si facilement nous leurrer. La densité et la diversité de la préparation nous permet de mieux comprendre qu'il n'y a pas la forme d'un côté et d'autres cotés les applications martiales, le tuishou et les armes ; ce sont les facettes d'un même objet : le TJQ.

Si certains d'entre vous souhaitent plus de renseignements, d'aide ou simplement en parler, je me tiens à leur disposition : lionel.descamps@numericable.fr



L'apport de la formation diplômante fédérale d'enseignant : un témoignage

Alix HELME-GUIZON

Il y a 5 ans, avec François Besson nous avons passé en urgence un diplôme fédéral d'enseignant. Il a fallu d'abord passer un examen pour obtenir une attestation technique (ATT) qui évalue le niveau technique. La réussite de cette ATT permet de suivre une formation théorique et pédagogique. Enfin, un examen théorique et pratique, ainsi qu'un mémoire valident les savoirs sur le fonctionnement associatif, la physiologie occidentale et chinoise, et enfin la capacité à concevoir et animer un cours.

La formation rappelle les règles du droit associatif. C'est étonnant, mais certains ne semblent pas connaître le droit associatif, alors même qu'ils vont enseigner ou enseigner déjà dans ce cadre.

La fédération fixe un niveau technique minimal pour enseigner

Le niveau actuellement requis est celui du 2^{ème} Duan fédéral, c'est-à-dire pouvoir reprendre le 1^{er} et le 2^{ème} duan de notre forme à partir de n'importe quel geste, montrer les applications martiales de tous les gestes de la forme excepté le 3^{ème} duan, faire du tuishou à pas fixe à une et 2 mains en y plaçant les 8 potentiels (les «portes») et en les neutralisant.

Au moment où les circonstances m'ont poussé à enseigner, je n'avais pas ce bagage. Ce sont pourtant des exigences raisonnables, et malheureusement parfois des personnes enseignent sans ce bagage, même quand les conditions ne les y contraignent pas. S'il a été nécessaire par le passé que les personnes enseignent très tôt pour introduire et diffuser le Tai Ji Quan, la situation a changé. A enseigner actuellement trop tôt, le risque est un enseignement dont la qualité diminue de génération en génération, et un appauvrissement progressif de la pratique transmise. Nous les enseignants avons une responsabilité primordiale dans la transmission correcte de ce qu'ils ont reçu et même de ce qu'ils n'ont pas reçu mais qui constitue le Taijiquan.

Le niveau technique requis couvre tous les domaines du Taijiquan

Le programme fédéral m'a obligé à compléter ma

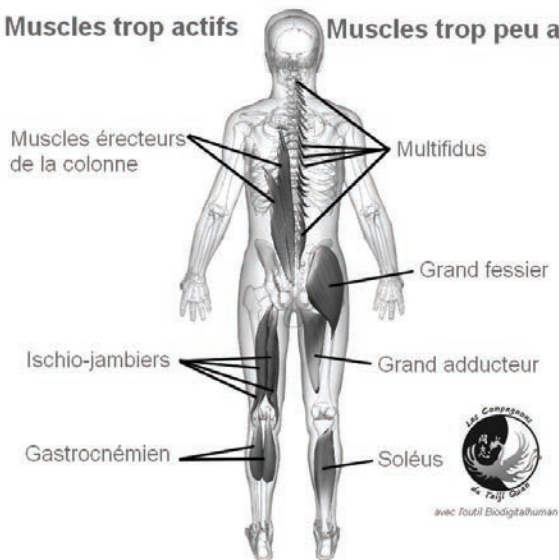
formation et à cesser de choisir dans le Taijiquan seulement ce qui me plaît. J'ai été forcée de voir le Taijiquan comme en tout, enfin ! Ça n'a pas été facile parce que j'étais à l'aise avec les applications martiales comme une poule avec un couteau, mais avec le temps et la patience de mes partenaires et enseignants, ça va mieux. J'en vois aujourd'hui tout l'intérêt et je dois remercier la Fédération de m'avoir sorti de mon confort pour m'obliger à pratiquer tout le Taijiquan, et pas juste la partie qui me satisfaisait.

Par exemple, le fait de travailler les applications martiales a changé la pédagogie au sein de l'association des Compagnons du Taijiquan. Désormais, nous présentons les gestes en commençant par l'application martiale et la faisant travailler par les élèves. Le but n'est pas martial, mais de donner du sens au geste et de faciliter sa mémorisation. D'ailleurs quand les élèves ont du mal avec un geste, leur premier réflexe est de demander : «Tu peux remonter à quoi ça sert ?». De plus, les élèves y apprennent inconsciemment à s'enraciner, se centrer et à agir avec unité. Ces aspects difficiles à assimiler avec un travail de la forme (mains nues et armes), se développent assez spontanément lors du travail à deux (tuishou et applications). Enfin, j'ai l'impression que cela contribue aussi à maintenir leur motivation. Rater une séance ne les empêchera pas de suivre, mais s'ils ont raté le travail de l'application martiale, le sens de ce geste sera plus flou. Généralement, ils n'aiment pas ce flou et évitent donc de «sauter» des séances. Le travail à deux est aussi le moment ludique de la séance, qui offre une respiration par rapport au travail de la forme qui exige beaucoup d'attention et de concentration. Tout en travaillant intensément, on y rit beaucoup, ce qui amène de la légèreté.

La formation fait prendre du recul sur la pédagogie

Par le simple fait d'être en formation d'enseignant, viennent des questions fondamentales, comme : pourquoi enseigner ? pour qui ? Qu'est-ce que je veux vraiment faire passer ? Qu'est-ce que c'est vraiment que le Taijiquan ? Qu'est-ce qui est important dans la pratique et qu'est-ce qui est secondaire ? Comment organiser les cours pour

Muscles trop actifs Muscles trop peu actifs



enseigner tous les aspects du Taijiquan ? Qu'est-ce que tel potentiel (Peng, lu, an, ji, çai, lié, zhou, kao) ? etc... Cela permet d'éclaircir sa position et ses choix, et de pouvoir les expliquer aux autres.

Par exemple, le fait que l'examen pédagogique puisse porter sur l'enseignement d'un potentiel m'a conduit à approfondir cette notion, mais aussi à voir les différences de conception entre notre style et d'autres. Ainsi, mon enseignement est devenu plus explicite sur les potentiels, même s'il reste des zones obscures. Dans le même élan, cela a conduit l'ensemble des enseignants de l'association, à se concentrer sur les principes. Lionel Descamps les a regroupés pour qu'ils soient plus facilement transmissibles aux élèves. Un enseignement centré sur les principes évite que les élèves ne se focalisent exclusivement sur l'apprentissage des gestes, car ils ont désormais d'autres repères de progression que le nombre de gestes connus.

Autre exemple, la formation fédérale en biomécanique basée sur «l'Analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement», dispensée par le danseur Mohamed Ahamada m'a donné envie d'approfondir cet aspect pour aller vers le geste juste en utilisant les muscles les plus adaptés pour ce mouvement. A cette époque, j'avais des tendinites chroniques sur le côté externe de la jambe et du bras, et souvent mal aux genoux. Je me voyais mal affirmer aux élèves que le Taijiquan est bon pour la santé, puisque je n'avais aucun de ces problèmes avant de pratiquer et qu'ils régressaient tous durant les périodes où je cessais de pratiquer. La façon dont je pratiquais le Taijiquan était clairement mauvaise pour ma santé. Il aurait été irresponsable de l'enseigner. La cohérence entre les paroles et les actes est pour moi primordiale, et j'ai donc décidé d'affronter le problème. Je me suis dit que je n'allais pas réinventer la roue, et que bien d'autres devaient être confrontés à ces problèmes, notamment les sportifs. J'ai trouvé des solutions chez une rééducatrice d'athlètes de haut niveau, Johanne Elphinston. Elle propose de nombreux exercices pour cesser d'utiliser des muscles compensateurs à la place de ceux qui seraient les plus performants. Le but est d'éviter

la récurrence des blessures et améliorer le geste, et donc la performance dans le cas des sportifs. Cette approche a été très fructueuse pour moi, non seulement pour faire disparaître tout problème dans les jambes, mais aussi pour pratiquer avec un corps beaucoup plus stable et unifié. Naturellement, j'utilise aujourd'hui certains de ses exercices pour apprendre aux élèves à utiliser les muscles les plus appropriés, et faire ainsi de la prévention. Dans ce cas, l'apport fédéral a été de susciter un élan, une ouverture vers des ressources extérieures à notre discipline, de lever une autocensure.



Enfin, le fait de devoir écrire un mémoire est une occasion de préciser sa pensée. Dans mon cas, j'en ai profité pour explorer les intérêts de la pratique de la balle (en bois) de Taiji dans l'enseignement du tuishou, un ancien outil pédagogique oublié, facilement adaptable à notre style.

Le temps de formation est un moment d'échange avec des pratiquants d'autres styles

Le soir, après les cours, nous pratiquons librement tous ensemble. Il y a eu des échanges très riches avec des pratiquants d'autres styles Yang (écoles Toum, Yang Originel). Par contraste, cela fait poser beaucoup de questions sur les particularités de notre style. Pourquoi ne sommes-nous pas aussi toniques qu'eux dans les bras ? avec une position de corps si haute ? et tellement obsédés par le bassin ? et pas par le Peng défensif en tuishou ? Pourquoi d'autres ont les coudes très hauts et nous très bas ? Pourquoi pousser à partir de la jambe arrière quand le transfert de poids arrière-avant et les coudes hauts donnent une telle force ? Pourquoi Maître Wang dit qu'il est inutile de travailler l'expression de l'énergie quand d'autres styles en font le centre de leur pratique ? etc...

Chaque style a sa cohérence propre, et est basé sur un choix fondamental dont tout le reste découle. Il me semble que nous avons choisi la mobilité dans l'absorption-neutralisation et la vitesse dans l'expression, au détriment de la structure et de la puissance cultivés dans les autres écoles Yang. Nous devons être moins toniques que les styles Yang classiques car avoir une forte structure du haut du corps ralentit l'expression en fouet élastique. Mais sans le Peng tonique des autres styles Yang, le partenaire va souvent «rentrer» et nous toucher au corps. C'est inadmissible dans l'école Toum par exemple, car ils ne peuvent pas déformer le corps sans perdre cette structure formidable qui est la base de leur tuishou. Pour absorber et neutraliser, les autres



styles Yang misent sur une forte structure du haut du corps, alors que nous comptons sur la mobilité de notre bassin. Avec une structure élastique du corps, nous pouvons (et devons) déformer et bouger tout le corps avec un bassin très mobile, en renonçant à l'occasion à la verticalité (ce qui est une hérésie dans d'autres styles). Et la jambe arrière ? C'est l'absorption suivie d'une expression la plus rapide qui soit, mais cela donne des poussées courtes. Il est difficile avec cela de déstabiliser un partenaire enraciné. Il faudra donc développer un tuishou basé avant tout sur l'écoute, et non sur l'expression et l'enracinement. Les coudes bas ? C'est de la prudence, un coude est si vite attrapé... De plus, nous n'avons pas besoin de la position avec les coudes levés, car nous effectuons une poussée basée sur l'élasticité de la jambe arrière et non la structure de tout le haut du corps qui se transfère d'un appui à l'autre. Nous n'insistons pas sur l'expression, mais sur une neutralisation efficace qui permet ensuite de déstabiliser le partenaire avec presque rien.

Chaque style fait des choix différents, ce qui a des conséquences importantes sur la façon dont les pratiquants envisagent la pratique du Tai Ji Quan et le travail à deux. Cela ne veut pas dire qu'un style est meilleur ou plus efficace qu'un autre. Chacun choisit ce qui lui semble le plus important. En insistant sur un aspect, on se prive forcément d'en développer un autre (pour nous, la structuration du haut du corps). Ces rencontres lors de la formation fédérale donnent envie de mieux connaître d'autres styles et de découvrir d'autres options possibles. En résumé je dirais que si au départ j'envisageais le fait de devoir obtenir un diplôme fédéral comme une contrainte,

Caractéristiques du style Yangjia Michuan TaijiQuan, par comparaison avec d'autres styles Yang

Bassin mobile et colonne vertébrale souple

- Mouvement de vague de la colonne
- absorption et neutralisation basées sur la mobilité de la colonne et du bassin.

Absorption et expression à partir de la jambe arrière (généralement)

- peu de distance pour neutraliser, il faut donc compenser par plus de mobilité et d'écoute
- expression très rapide et élastique

bras souples,

coudes très descendus

- épée très fluide, qui utilise l'inertie de l'arme
- posture du haut du corps beaucoup moins tonique que les autres styles Yang, donc pas d'absorption par la structure
- coudes descendus pour éviter les clés (arm lock)
- possibilité de mouvements très rapides et élastique qui agissent comme un fouet ou ressemblent à des frappes

Caractéristiques du style Yangjia Michuan TaijiQuan, par comparaison avec d'autres styles Yang

cela a été un formidable catalyseur de changement. J'ai progressé techniquement avant et après la formation, ma pédagogie a changé et j'ai approfondi ma réflexion sur les principes du Taijiquan et les fondements de notre style.

Je voudrais remercier tous ceux qui ont rendu cela possible. Tout d'abord mes enseignants initiaux, Marie-Christine Moutault, Claudy Jeanmougin et Hervé Marest, mes partenaires de pratique et de réflexion pédagogique Lionel Descamps, François Besson, Céline Davière et Valérie Vermeulen, Danièle Panhelleu ; mais aussi tous les enseignants et partenaires que je rencontre lors de stages, en particulier François Schosseler, Sabine Metzlé, Jean-Claude Trapp, Serge Dreyer, et les pratiquants des Compagnons du Tai Ji Quan, de Ploemeur et de Lorient. Bien sûr, j'ai une pensée particulière pour les formateurs fédéraux et les enseignants de notre style qui donnent de leur temps et de leur énergie pour animer la vie de la Fédération, et faire qu'il existe un regroupement de tous ceux qui partagent les valeurs du Taijiquan, par-delà la diversité des styles et des approches.

Alix Helme-Guizon

J'aimerais beaucoup avoir vos retours pour approfondir ma réflexion, alors n'hésitez pas à m'écrire à alix.helme-guizon@numericable.fr

En savoir plus :

- sur l'intérêt de la biomécanique pour la pratique du TaijiQuan : <http://compagnonsdutaiji.weebly.com/biomecanique.html>
- sur la balle de TaijiQuan comme outil pour le tuishou à pas fixes et mobiles : <http://compagnonsdutaiji.weebly.com/balle.html>



RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

1^{er} Septembre 2016 au 31 Août 2017

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

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 30,00 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 2,00 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

Votre adresse ①

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

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 20,00 €.

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 20,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

Pour votre association

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

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

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

Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 27,00 €.

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@gmail.com Site Web : www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

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



26^{es} Rencontres de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

organisées à Houlgate par l'ATJQ de Caen
du 10 au 13 novembre 2016

1997
2016
Amicaen

Houlgate est une petite cité balnéaire située en Normandie entre Caen et Deauville, sur la Côte Fleurie. L'ATJQ de Caen, avec la participation de l'Association voisine Yang en Yin, vous accueillera à **partir du jeudi 10 à 15h au Centre Sportif de Normandie**, dans un beau parc arboré de 12 hectares permettant la pratique en extérieur. Nous disposerons de belles salles et gymnases. La mer avec une magnifique plage est à 1 km à pied.

ACCÈS à 2h30 de Paris . . .

et à 30 km de Caen, 15 km de Deauville



- *En voiture* : Autoroute A13, sortie n°30 « Houlgate-Cabourg »
- *En train* :
PARIS-CAEN puis bus ligne Caen-Le Havre n°20, arrêt « CSN »
ou
PARIS-DEAUVILLE, direct ou via Lisieux, puis bus ligne n°20, arrêt « CSN »
- *En provenance de l'Angleterre* : Ferryboat à Ouistreham, et aéroports à Caen et Deauville

SÉJOUR

➤ **Hébergement** : la capacité d'accueil du CSN est de 210 lits, exclusivement en chambres de 2 ou 3 personnes (lits individuels).

Centre Sportif de Normandie
Route de la Vallée
14110 HOULGATE
www.sport-normandie.fr

Le séjour n'est pas sécable. 2 formules, 3 tarifs :

- « **Interne** » : formule tout compris du jeudi après-midi au dimanche après le déjeuner, soirée festive, hébergement sur place en chambre double ou triple. Il n'y a pas de possibilité de chambre individuelle. Une liste d'hôtels et chambres d'hôtes à proximité est consultable sur le site de l'Amicale.

Tarif en chambre 2 personnes : 190 €

Tarif en chambre 3 personnes : 150 €

- « **Externe** » : la formule ne comprend pas les nuitées et petit-déjeuner, ni le repas du jeudi soir. Tous les autres repas et la soirée festive sont inclus.

Tarif externe : 115 €

➤ **Restauration** : en self. Il ne sera hélas pas possible d'assurer des menus spéciaux, en particulier pour les végétariens, néanmoins un choix de plats à chaque repas permettra à chacun de s'adapter.

Pour nous joindre avant et pendant les Rencontres :

Sonia SLADEK 06.14.17.01.77
Ginette BERNIÈRE 06.80.58.12.34

Contact
amicaen2016@gmail.com

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 de désistement, au cas par cas, avant de prendre la décision de retenue, après consultation de l'association organisatrice. Il 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

N.B. : Le délai incompressible de 10 jours est le délai minimum pour prévenir les personnes qui seraient en liste d'attente qu'elles peuvent bénéficier de places devenues disponibles.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Houlgate, du 10 au 13 novembre 2016

Un seul bulletin par personne, à envoyer avec le règlement
à partir du 1^{er} juin et avant le 30 septembre à :

Sonia SLADEK - Amicaen 2016 – 6 allée Verlaine - 14970 BÉNOUVILLE (FRANCE)

NOM			Prénom	
ADRESSE				
VILLE			Code postal	
PAYS			Date de naissance	
Téléphone	Fixe		Portable	
E-mail (obligatoire)				
Membre de l'association				

Formule choisie :

- 190 € « Interne » en chambre de 2 personnes (2 lits)
 150 € « Interne » en chambre de 3 personnes
 115 € « Externe »

Merci de préciser :

- Je souhaite partager une chambre double (2 lits) avec :
 Je souhaite partager une chambre triple avec :

Vos souhaits seront pris en compte en fonction des disponibilités restantes

- J'arriverai le jeudi 10 après 19h30 et souhaite un plateau-repas
 Je ne déjeunerai pas le dernier jour (13/11) Je souhaite un panier-repas pour ce déjeuner

Transport :

Arrivée le :	Départ le :
Gare SNCF de :	Gare SNCF de :
En voiture	En voiture
Heure :	Heure :

Autre information que vous souhaitez nous communiquer :

.....

.....

Une confirmation de votre inscription
vous sera adressée par e-mail.

Vous recevrez alors en pièce jointe toutes les informations concernant le lieu d'hébergement, votre séjour, les transports, le plan d'accès, etc. Ce dossier complet est également téléchargeable sur le site de l'Amicale à partir du 1^{er} juin.

Règlement (obligatoire avec l'inscription) :

Les individuels doivent être à jour de leur cotisation à l'Amicale (à régler auprès du Trésorier de l'Amicale).
 Paiement par chèque possible en 2 fois : 1^{er} encaissement à réception (50%), 2^e encaissement (50%) au plus tard le 10 octobre 2016. Envoyer les deux chèques en indiquant la date souhaitée au dos du 2^e.

Résidents en France :	Coordonnées bancaires pour virements :				
- chèque bancaire à l'ordre de : ATJQ de Caen - virement	Domiciliation	RIB – Identifiant national du compte			
	Crédit Agricole De Normandie	Banque	Guichet	N° compte	Clé RIB
		16606	49011	84836720112	59
	IBAN (International Bank Account Number) : FR76 1660 6490 1184 8367 2011 259				
SWIFT / BIC : AGRI FR PP866					

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 pendant les Rencontres, vous vous engagez à remettre une copie de ces images à l'Amicale pour ses archives.

Désistement : Les conditions mentionnées page précédente sont lues et acceptées.

Fait à Le
Signature

Agenda des stages

SEPTEMBRE 2016

Atelier Tui shou 1/6

Le samedi 24 septembre 2016 à Laillé

Association : SMOCT-TAIJI QUAN DAO - TCG
Email : christophe.lephay@club-internet.fr
Animateur : Christophe Lefay
Téléphone : 06 99 44 69 54

OCTOBRE 2016

Expression et absorption, énergie d'écoute Ting Jin, points pivots et points leviers : ce qu'en disent les classiques, les 1^{er} et 2 octobre 2016,

Association : Amicale laïque de Ploermeur
Email : breleur.georges@wanadoo.fr
Animateur : Claudy Jeanmougin
Téléphone : 02 97 82 85 12 (Georges Breleur)

Exercices fondamentaux et visite de différents styles

les 8 et 9 octobre 2016, salle Jules Ferry, Le Mans
Email : aramis72.taichi@free.fr
contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08
Animé par Jean-Jacques Sagot (en Français)
Organisé par ARAMIS Le Mans <http://aramis72.taichi.free>

Stage d'Armes

le samedi 15 octobre à Annecy.
Association : ATCHA
Email : henri.mouthon@orange.fr
Animateur : Henri Mouthon
Téléphone : 09 67 13 19 41 et pendant les stages
06 77 25 45 78
Site : www.annecy-taichi.com

Systema, relaxation dynamique, mécanique du corps, tui shou, sons et mantras,

les 15 et 16 octobre 2016 à Saint-Sauveur.
Renseignements et inscriptions : Valérie Prohac, 8, rue des Cannes 70300 Luxeuil les Bains
Association : École de l'Arbre voyageur
Email : valeriane.p@free.fr et marc.appelmans.chenghsin@live.fr
Animateur : Marc Appelmans
Téléphone : 06 47 93 07 67

NOVEMBRE 2016

Atelier Tui shou

Le 5 novembre 2016 au Mans
de 15h 18h salle Jules Ferry, Le Mans
animé par Michel Léclaircie (cf. 8 et 9 octobre)

Atelier Tui shou 3/6

Samedi 19 novembre 2016 à Laillé
Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)

Atelier Épée Kunlun Découverte et Intermédiaires 1/3

Samedi 26 novembre 2016
Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)

DÉCEMBRE 2016

Stage d'Armes

Le samedi 10 décembre à Annecy.
Henri Mouthon (cf. 15 octobre 2016)

Atelier Tui shou 4/6

Samedi 10 décembre 2016 à Laillé
Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)



Atelier Tui shou

le 10 décembre 2016 au Mans de 15h 18h salle Jules Ferry, Le Mans
animé par Michel Léclaircie (cf. 8 et 9 octobre)

Atelier QI GONG Bâton IDOGO 1/4

Samedi 17 décembre 2016 à Laillé
Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)

JANVIER 2017

Atelier QI GONG Bâton IDOGO 2/4

Samedi 14 janvier 2017 à Laillé
Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)

Stage Tui shou

Le Samedi 28 et dimanche 29 janvier 2017 à Laillé
Association : SMACT-TAIJI QUAN DAO - TCG
Email : christophe.lephay@club-internet.fr
Animateur : Serge Dreyer
Téléphone : 06 99 44 69 54

Stage « Travail à deux pour augmenter la sensibilité de la forme »,

Le Samedi 28 et dimanche 29 janvier 2017 à Annecy
Association : ATCHA
Email : henri.mouthon@orange.fr
Animateur : Lauren Smith
Téléphone : 09 67 13 19 41 et pendant les stages
06 77 25 45 78
Site : www.annecy-taichi.com

Stage "un geste juste ! une harmonie",

Les 28 et 29 janvier 2017 à Metz Woippy Moselle
Association : TOM
Email : genevieve.drant@gmail.com
Animateur : Marie-Christine Moutault
Téléphone : 06 60 43 75 50 (Geneviève Drant)

FEVRIER 2017

Stage de Serge Dreyer

Les 4 et 5 février 2017
email : aramis72.taichi@free.fr
contact : 0619822810 ou 0243768808
animé par Serge Dreyer
Organisé par ARAMIS Le Mans
<http://aramis72.taichi.free.fr>

Atelier Tui shou 5/6

Samedi 11 février 2017 à Laillé
Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)

MARS 2017

Stage de Marc Appelmans

Travail Systema le 4 et 5 mars 2017
animé par Marc Appelmans
Organisé par ARAMIS Le Mans
<http://aramis72.taichi.free.fr> (cf. 8 et 9 octobre)

Atelier tuishou

Le 11 mars 2017
Animé par Michel Léclaircie (cf. 8 et 9 octobre)

Jasnières 2016

De gauche à droite, l'équipe d'ARAMIS : Isabelle Girard, Robert Lasne, Isabelle Gehenin, Paul Rebois, Maryline Pinceau, Cathy Drouet, Anne-Marie Mellot et Fabienne Poncin, puis les animateurs : Martin Du Feu, Francine Tran Cong, Frédéric Plewniak, Adrian Murray, Hella Ebel, Stephan Schneider, Elizabeth Saetia, Kalasus Heinrich Peter, Avivi Saar, Claudy Jeanmougin, Cornelia Gruber, Henk Janssen, Godfrey Dornelly, Judit van Drooge, Katy Hamlett.
Manquent : Serge Dreyer, Jacques Choque et Huynh Chieu Dong.



Rencontre Nationale FAEMC Interstyles de Tui shou

Samedi 11 et dimanche 12 mars 2017
Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)

Atelier QI GONG Bâton IDOGO 3/4

Samedi 25 mars 2017 à Laillé
Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)

AVRIL 2017

Stage d'IDOGO niveau 2,

samedi 8 et dimanche 9 avril 2017 à Annecy
Association : ATCHA
Email : henri.mouthon@orange.fr
Animateur : Marie-Jo Augoyard
Téléphone : 09 67 13 19 41 ou 04 50 77 25 66
et pendant les stages 06 77 25 45 78
Site : www.annecy-taichi.com

Atelier Epée Kunlun Tous niveaux 2/3 :

Samedi 29 avril 2017 à Laillé
Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)

MAI 2017

Stage d'Épée à deux les 6 et 7 MAI 2017 au Mans
animé par Frédéric Plewniak (cf. 8 et 9 octobre)

Atelier Epée Kunlun Tous niveaux 3/3 : Samedi 13
mai 2017 à Laillé

Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)

Stage d'Armes

Le Samedi 20 mai 2017 à Annecy
Henri Mouthon (cf. 15 octobre 2016)

Stage Taiji Quan et Cuisine vitalité

Du jeudi 25 au dimanche 28 mai 2017 à l'Île de Batz :
Association : SMOCT-TAIJI QUAN DAO - TCG
Email : christophe.lephay@club-internet.fr
Animateur : Nathalie Joinis-Lefay
Téléphone : 06 99 44 69 54 (Christophe Lefay)

JUIN 2017

Stage d'Épée

Samedi 10 et dimanche 11 juin 2017 à Annecy
Henri Mouthon (cf. 15 octobre 2016)

Atelier QI GONG Bâton IDOGO 4/4

Samedi 17 juin 2017 à Laillé
Christophe Lefay (cf. 24 septembre 2016)

JUILLET 2017

30^{es} Rencontres Jasnieres internationales

Les 27-28-29-30 juillet 2017 à Marçon (Sarthe)
Manifestation annuelle ouverte à tous, de différents styles
de taiji quan, bagua et qi gong. regroupant 250 partici-
pants du monde entier.

Organisé par ARAMIS Le Mans

E-mail : aramis72.taichi@free.fr
contact : 06 19 82 28 10 ou 02 43 76 88 08
Site : http://aramis72.taichi.free.fr

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 : André Musso, notre Rédacteur en chef - andremu2@yahoo.fr – 3, chemin des Muletiers 49730 Turquant.

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

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

Les articles doivent parvenir à André fin novembre pour celui de janvier, fin mars pour celui de mai et fin juillet pour le numéro de septembre, André Musso, récupère au dernier moment pour le Bulletin, avant envoi à l'imprimeur, les stages et événements en ligne sur le Site de l'Amicale.

Sollicitations...

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

Amicale du Yangjia Michuan Taijiquan



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.

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Le référencement de vos associations :

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

Pour les Associations déjà référencées :

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

Le Bulletin sur le site web :

Les Bulletins sont mis en ligne, en accès libre, 10 jours après qu'ils aient été envoyés par envoi postal aux membres abonnés. Il est à noter que, dorénavant, les bulletins paraissent quasi simultanément en français et en anglais.

Les autres chapitres du site-web :

Ne pas oublier les chapitres mis à jour très régulièrement : les stages, les événements.

Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques : allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son flux-rss. Enfin il est à noter que de plus en plus de pages sont traduites en anglais afin que nos amis et partenaires américains, anglais et chinois puissent avoir facilement accès aux informations.

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 - 63, rue de Seine / 94400 Vitry / France

Conseils pratiques :

Soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- Thème du stage,
- date(s) et lieu du stage
- Animatrice/Animateur avec numéro de téléphone
- Association organisatrice
- Le contact pour le stage : nom, téléphone, email, etc.
- Référence du site de l'association
- Éventuellement une information complémentaire sous format pdf ou word (2 pages maximum).

Procédure :

Jean-Luc met le stage en ligne et quand c'est fait envoie un mail à celui ou celle qui a fait la demande et à tout ceux qui étaient destinataires ou en copie de la demande. C'est la seule façon d'éviter les contretemps. De plus cela permet au demandeur de vérifier tout de suite si tout est OK.

Adresses utiles

COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Claudy Jeanmougin
3, rue de la Croix-Blanche - 17610 CHÉRAC - France
email : jeanmougin.claudy@orange.fr

TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION

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

WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL

Thomas H. H. Cheng, Av. Aclimacao, 68, Cj. 82 CeP:
01531-000, Aclimacao, Sao Paulo - S.P. Brasil
Tel. : (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 - Tel./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 München, Germany
Tel. : (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
Tel. : (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
Tel. : 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
Tel. : (44) 020 7373 2207
email : peterclifford@thetaichicentre.com

TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI

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

TAI KYOKKEN SHINKI KAI

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

YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN

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

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)

Denis Banhoro, 19 BP19 Abidjan 19 - Cote d'Ivoire
email : denisbanhoro@yahoo.fr

FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS (FAEMC)

27, rue Claude Decaen - 75012 Paris
Tel. : 01.40.26.95.50
email : faemc.fr

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
Tel. : (39) 0184 241211
email : ymtitaipei@yahoo.com

BURKINA FASO

**ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan
et Arts Energetiques / Burkina Faso)**
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso
Mail : y_ouattara@yahoo.fr