

RÉFLEXIONS SUR
MA PRATIQUE D'ENSEIGNANT
DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
EN MILIEU ASSOCIATIF



Calligraphié par M. Liu Zuoxiu

Lionel DESCAMPS

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier un certain nombre de personnes sans qui mon aventure n'aurait pas pu avoir lieu :

- Tout d'abord et tout particulièrement Alix HELME-GUIZON, ma compagne, par ses remarques lors des relectures de mes écrits, par tous ses articles, notamment sur les neurosciences et l'anatomie, qui alimentent ce livre et surtout par nos nombreuses discussions et débats sur tous ces sujets.
- Marie Christine MOUTAULT en tant que professeur. Elle m'a fait découvrir et enseigné pendant de nombreuses années le Yangjia Michuan Taiji Quan (YMTJQ), non seulement dans ses dimensions techniques, mais m'a aussi permis d'enseigner très tôt en tant qu'assistant durant ses cours. Elle m'a aussi permis de participer à des cours bien structurés pédagogiquement et qui m'ont donné envie d'enseigner à mon tour.
- Ensuite les nombreux professeurs qu'elle a fait venir ou qu'elle nous a conseillés, lors de stage, et avec qui nous avons travaillé, notamment : Claudy JEANMOUGIN, François SCHOESLER, Hervé MAREST, Michel LECLAIRCIE, Serge DREYER, Jean Claude TRAPP, Nathalie et Frédéric PLEWNIAC, Jean Luc PEROT (Je conseille à tous de lire leurs livres).
- Les 4 professeurs des Compagnons du Taiji Quan, avec qui j'ai le plaisir d'enseigner depuis plusieurs années, pour les travaux en commun et les échanges riches et diversifiés, tant techniques que pédagogiques et leur amitié : Alix HELME-GUIZON, Céline DAVIERE, François BESSON et Valérie VERMEULEN.
- Coralie PILARD pour ses illustrations et Florence COUBARD pour ses relectures
- Les membres du Collège Européen des Enseignants du YANGJIA MICHUAM TAIJI QUAN (YMTJQ) pour les nombreux échanges que nous avons eus.
- Les membres de l'Amicale du YMTJQ pour les travaux que nous avons réalisés ensemble.
- Les élèves à qui j'ai enseigné et qui m'ont apporté par leur présence, mais aussi par leurs questions, une richesse humaine et pédagogique.
- Tous les auteurs des livres et revues que j'ai lus. Je suis désolé, je n'ai pas noté au fur et à mesure les références de ces lectures.

J'ai probablement oublié des personnes qui, j'espère, me pardonneront.

Dans les quelques pages qui suivent, toutes ces personnes trouveront sûrement un certain nombre de leurs enseignements que j'ai parfois interprétés à ma façon. Je les remercie non seulement pour les apports qu'ils m'ont transmis, mais aussi pour m'avoir permis d'être autonome dans ma pratique et dans mon enseignement. Mes propos ne les engagent en rien.

LIMITES DE CE DOCUMENT

Dans ce fascicule, notamment lors des énumérations, certains éléments pourront sembler manquer de précision. Ils font référence à des savoirs techniques personnels. J'espère que cela ne dérangera pas trop les lecteurs.

POURQUOI CE LIVRE

Ce livre a une histoire. Je suis parti d'un désir d'éclaircissement de ma pratique d'enseignant de Taiji Quan (TJQ), mais au fur et à mesure de sa rédaction, il a pris d'autres finalités, notamment de proposer un cadre de réflexion et de décision dans la structuration des cours au sein de mon association. En effet, aux Compagnons du Taiji Quan, nous sommes 5 enseignants et nous avons besoin de coordonner nos prestations afin d'offrir à nos élèves un cursus cohérent et non la seule juxtaposition d'un ensemble d'enseignements. Ce livre n'est pas le manuel des Compagnons du Taiji Quan, il n'engage que moi. Il me permet de structurer ma pensée et d'apporter ma contribution à nos réunions de coordination pédagogique, même si j'ai situé certaines présentations au sien de cette association afin qu'elles puissent être prêtes quand nous réfléchissons sur ces thèmes.

Ce livre reflète d'une certaine façon mon autonomisation vis-à-vis du YMTJQ, mais probablement aussi celle de mes 4 compagnons enseignants avec qui nous avons développé un espace de travail, d'échanges, de réflexion et d'initiative nous permettant de découvrir, d'expérimenter et ainsi de nous approprier plus intimement le YMTJQ. Je pense tout particulièrement à Alix HELME-GUIZON qui a joué un rôle primordial dans l'élaboration de ce livre. Elle est en grande partie coproductrice de ce livre.

J'ai essayé de décrire les questionnements que je me suis posés pour essayer de trouver mon chemin, par mes choix personnels. Ce document ne prétend ni à l'exhaustivité, ni à l'universalité. Ce document a pour vocation d'être complété, voire modifié, au fur et à mesure du temps. En effet, ce qui est vrai pour ce nous apprenons l'est aussi de l'enseignement. Notre pratique évolue et se complète sans cesse par le travail. Il est important que la rédaction de ce livre ne me fige pas dans ma pratique d'élève et de professeur. Je le considère juste comme un point d'étape.

Chacun pourra l'utiliser, mais il faudra qu'il se l'approprie, le complète et qu'il trouve les réponses et la structuration qui lui conviennent.

En effet j'espère qu'il pourra servir éventuellement à d'autres enseignants de Taiji Quan, non comme un modèle qu'ils n'auraient qu'à reproduire, mais plutôt comme un ensemble de savoirs et de réflexions utiles à la conception et à l'animation de leur cours. J'ai bien conscience qu'ils ne seront pas toujours d'accord avec mes points de vue et mes choix, mais j'espère que ce livre leur apportera des éléments pour construire leurs propres choix, pas seulement par habitude, mais surtout par réflexion, en sachant pourquoi ils font les choses.

J'espère qu'il sera aussi utile à quelqu'un d'autre qu'il m'a été utile.

Depuis quelques années, j'ai aussi des problèmes neurologiques de mémoire de travail. La rédaction de ce livre est un très bon exercice intellectuel d'entretien de l'activité cérébrale. De plus j'ai la sensation qu'écrire ce livre me permettra, si un jour je ne peux plus l'exercer, de garder mon expérience d'enseignant de TJQ quelque part.

Intuitivement j'ai l'impression qu'il serait dommage de la perdre, même si elle est limitée.

Je ne suis pas un littéraire et je n'hésite pas à inclure de nombreuses énumérations, tableaux et schémas qui me semblent permettre une vue plus synthétique et plus facilement exploitable.

STRUCTURE DU LIVRE

J'ai construit ce document en 4 grandes parties.

Dans un premier temps, je me suis posé des questions sur ma position d'enseignant et sur mes choix ; notamment sur pourquoi j'enseigne, sur quoi j'enseigne, et à partir de quoi. J'aborde aussi ma représentation de l'enseignant vis-à-vis de lui-même et des élèves, et aussi au sein d'une association et d'une lignée.

Dans un deuxième temps, j'ai essayé de clarifier ma vision du YMTJQ, un style différent des autres style Yang. J'ai décrit les différentes facettes du YMTJQ et leurs enseignements (à mains nues ou avec une arme, forme, applications martiales, tuishou et méditation,). Le YMTJQ y est présenté comme un tout indissociable. Le plus gros travail a été de rapprocher tous les principes fondamentaux du TJQ, d'une façon cohérente et structurée, avec des mots simples et accessibles.

Ensuite, j'ai présenté comment j'envisage de structurer l'enseignement du YMTJQ, vu comme un tout cohérent, intégrant toutes ses facettes. J'ai commencé sur comment structurer les cours sur une vie de pratique, puis sur une année, pour finir sur une séance.

Puis dans un quatrième temps, j'ai apporté quelques éléments sur ma vision de la pédagogie et de l'animation, en essayant de repérer les caractéristiques de nos publics et de ma pédagogie. Cette partie est construite autour des neurosciences, des apports de mon expérience, mais aussi des apports des autres professeurs des COMPAGNONS du TAJI QUAN.

Lorsque je donne un numéro pour désigner un mouvement de la Forme, ou un exercice codifié de tuishou, je fais référence au petit livre rouge de Maître Wang Yen-Nien « livre de poche des bases essentielles du YANJIA MICHUAN TAJI QUAN », édition de 2015.

Quelques Abréviations utilisées :

- TJQ : Tai Ji Quan
- YMTJQ : Yangjia Michuan Tai Ji Quan
- WYN : Wang Yen Nien
- SSS : Shi San Shi
- CTJQ : Compagnons du Tai Ji Quan
- CEEYMTQ : Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Tai Ji Quan
- FFaemc : Fédération Française des Arts Energétique et Martiaux Chinois
- TS : Tuishou
- AM : Application Martiale
- F : Forme
- G : centre de Gravité
- CV : Colonne Vertébrale
- CA : Conseil d'Administration
- AG : Assemblée Générale
- NAC : Nouvel An Chinois

Le terme « duan » est souvent utilisé lors de nos échanges dans nos associations pour désigner chacune des parties des formes à mains nues et avec armes, mais au niveau fédéral il désigne les grades. Pour éviter cette confusion, j'utiliserai le terme de « séquences » pour désigner les parties des formes, et je réserverai le terme de « duan » aux grades fédéraux.

ET APRES

Une des raisons principales de ce livre est aussi de générer des échanges entre professeurs.

Personnellement je suis preneur de toutes vos remarques, qu'elles soient « positives » ou « négatives ». Les remarques positives font du bien à l'égo, mais ce sont les négatives qui stimulent la réflexion. Elles nous permettent de nous remettre en question. Elles permettent de se poser de nouvelles questions, et nous poussent à trouver des réponses plus pertinentes et plus argumentées ou carrément différentes.

Ce livre est appelé à évoluer, aussi je suis preneur de tous les éléments qui peuvent le compléter.

N'hésitez pas à me contacter : lionel.descamps@lilo.org

1^{ère} PARTIE : L'ENSEIGNANT

L'HISTORIQUE DE CE TRAVAIL

Ce document a été créé à partir d'une question que nous nous sommes posés, avec ma compagne Alix, alors que nous avons déjà plusieurs années de pratique en tant qu'assistants pédagogiques de notre professeur.

Nous nous sommes aperçus que nous « enseignions » sans jamais nous être posé la question : « qu'enseignons-nous, avec quels objectifs ? ».

Cette question rejoint la question que l'on peut se poser en tant que pratiquant : « pourquoi pratiquons-nous ? » mais, dans ce cas, la question ne concerne que nous, alors que dans l'enseignement cela nous engage et nous donne une responsabilité vis à vis d'autres personnes.

En tant qu'assistants enseignants, nous nous sommes aperçus que nous reproduisions ce que nos professeurs nous avait appris, en essayant modestement de l'améliorer, de développer de nouvelles pédagogies mais pour seulement reproduire ; en un peu plus adapté à nous-mêmes, ce que nos enseignants nous avaient transmis, sans nous poser la question : « que nous ont-ils enseigné ? ».

Bien entendu, nous pouvions décrire ce que l'on nous avait dit, montré ou fait découvrir, sur la forme ou le Tuishou, mais ni pourquoi on avait appris tout ça ; ou alors dans des termes très généraux ; ni les frontières de cet enseignement.

Nous sentions bien intuitivement l'importance de notre pratique, mais nous n'en avions pas repéré clairement le sens.

Si nous voulions enseigner, il fallait que notre enseignement ait un sens. Sens étant entendu de 2 façons : aller dans une direction et savoir ce que l'on veut.

Nous sommes partis d'un remue-méninge sur « que sommes-nous susceptibles d'enseigner ? », qui a été l'élément déclencheur de ce travail.

Il nous est donc apparu qu'avant de trouver les bonnes réponses, il fallait d'abord trouver les bonnes questions.

Aussi, j'ai poursuivi en essayant de repérer et de structurer les questions que nous avions à nous poser dans notre enseignement en essayant parfois de proposer des réponses.

J'ai regroupé d'abord les éléments du remue-méninge dans un tableau - voir ci-après - selon des catégories. Ce premier travail me semblait insuffisant car il ne permettait pas de voir l'emboîtement des différentes catégories.

Aussi, je suis passé à une représentation en cercles concentriques des éléments que nous nous étions susceptibles d'enseigner en YMTJQ.

À l'extérieur du cercle on trouve l'environnement du TJQ. À l'intérieur du cercle on trouve les éléments constituant le TJQ, plus on va vers le centre du cercle, plus on va vers le cœur du pratiquant.

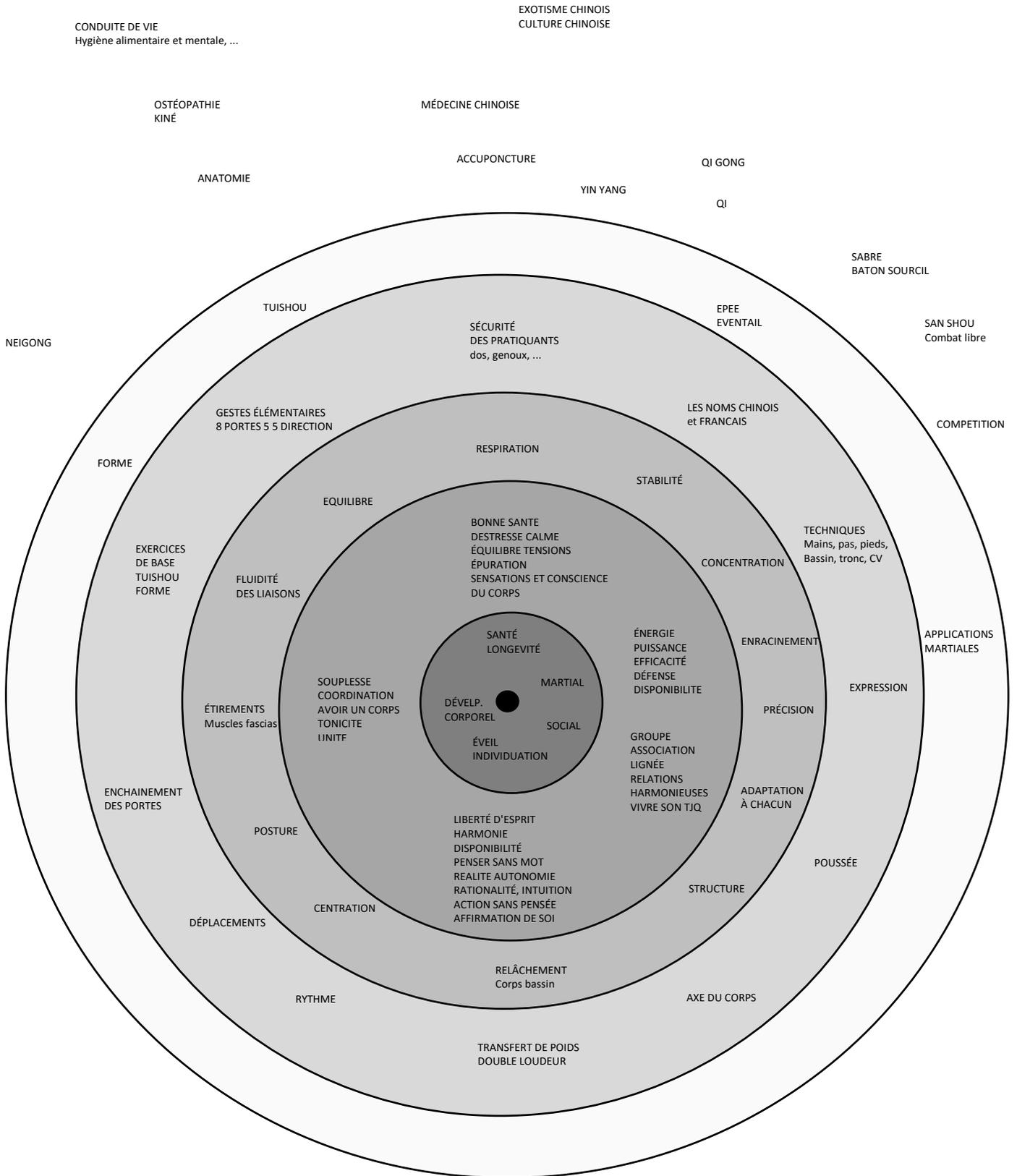
Cette représentation nous a permis de réfléchir, élément par élément, à ce que nous souhaitons et ne souhaitons pas enseigner en TJQ, mais aussi ce que nous développerions ou pas dans l'environnement de notre discipline.

Si j'avais à refaire ce travail maintenant, il évoluerait probablement, mais pas tant que cela.

REMUE-MÉNINGE « Que sommes-nous susceptible d'enseigner ? »

ENVIRONNEMENT DU TAI JI QUAN (est-ce encore du TC ?)	L'ACTIVITE	RÉSULTATS / INDIVIDU / CORPS	RÉSULTATS / INDIVIDU / ESPRIT	RÉSULTATS / SOCIÉTÉ
<ul style="list-style-type: none"> - CULTURE CHINOISE - EXOTISME CHINOIS - ÉCRITURE CHINOISE - MEDECINE CHINOISE - ACUPUNCTURE - THEORIES CHINOISES - YING YANG - ÉNERGIE, QI - QI GONG - LES ARMES (hors de notre style) - LE NEIGONG - TAIJI QUAN MILLENAIRE - LIGNÉE PASSEE, PRESENTE ET FUTURE - ART MARTIAL, SAN SHOU - ANATOMIE - KINE - OSTÉOPATHIE 	<ul style="list-style-type: none"> - AVANCER A SA VITESSE - ADAPTER / CHAQUE INDIVIDU - NON CONFRONTATION A LA RÉALITÉ (/arts martiaux) - TRAVAIL DE GROUPE - GYMNASTIQUE CHINOISE - ART D'ÉVEIL - ART DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL - ART DE SANTÉ, LONGEVITÉ - LES EXERCICES DE BASES - LA FORME (SSS, 1,2 et3) - LES ARMES (éventail et épée) - TUISSHOU - APPLIQUATIONS MARTIALES - TECHNIQUES DE MAINS, DE PAS, DE BASSIN, ... - LES 8 PORTES - LES 5 DIRECTIONS - L'ENCHAINEMENT DES PORTES - LES NOMS CHINOIS ET FRANÇAIS - CENTRAGE, AXE DU CORPS - ENRACINEMENT - TRANSFERT DE POIDS - EXPRESSION - POSTURE - POUSSÉE - DÉPLACEMENTS - RESPIRATION (rôle de l'expiration, respiration ventrale, rôle/ mouvement et travail en commun) - CONCENTRATION - FLUIDITE, RYTHME - PRECISION - LIBÉRER LES TENSIONS - ESSORER, ÉTIRER LES MUSCLES ET LES FACIAS 	<ul style="list-style-type: none"> - SOUPLESSE - TONICITÉ - ÉNERGIE - ÉPURATION - PUISSANCE - ENDURANCE - SANTÉ - COORDINATION - POSTURE - ÉQUILIBRE DES TENSIONS - STABILITÉ - STRUCTURE - AVOIR UN CORPS - CONNAITRE LA STRUCTURE DU CORPS - PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS - PERCEPTION DU SCHÉMA CORPOREL - PERCEPTION DE SON CORPS - PERCEPTION DE SON ENVIRONNEMENT - SÉCURITE DES PRATIQUANTS (/ genoux, dos, hanches, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> - CALME - DÉSTRESS - HARMONIE - LIBERTÉ D'ESPRIT - CONNAISSANCES STRUCTURÉES - RATIONALITÉ - RECHERCHE PERSONNELLE - ÉLABORATION D'UNE THEORIE PERSONNELLE - AUTONOMIE - AFFIRMATION DE SOI - ÉCOUTER SON CORPS - SE TROUVER SOI-MÊME - INDIVIDUATION - ÉVEIL - SORTIR DU PARAITRE POUR ALLER VERS L'ÊTRE - DISPONIBILITÉ (/ corps, / mouvement, / esprit) - PENSER SANS MOT - AGIR SANS PENSÉE - BEAUTÉ - ESTHETIQUE - RESENTI - UNICITÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT 	<ul style="list-style-type: none"> - TRANSMISSION D'UN SAVOIR, D'UNE LIGNÉE - SE DÉFENDRE (art martial) - FAIRE PARTIE D'UN GROUPE - FAMILLE AVEC TOUS LES PRATIQUANTS DE TJQ - FAMILLE AVEC TOUS LES PRATIQUANTS DE NOTRE STYLE - RELATION A 2 - RELATION A 2 PAR LE CORPS OU SON ABSENCE - RELATION DE GROUPE - RELATIONS HARMONIEUSES - BEAUTÉ - ESTHÉTIQUE - VIVRE SON TAIJI QUAN

UNE AUTRE REPRÉSENTATION DE CE REMUE-MÉNAGE



LE POSITIONNEMENT DE L'ENSEIGNANT

DES QUESTIONS

Je me suis posé quelques questions importantes en tant qu'enseignant :

- Pourquoi j'enseigne le TJQ ?
- Quels thèmes du remue-méninge vais-je enseigner ou ne pas enseigner ?
- À partir de quoi vais-je enseigner ?
- ...

La première question est primordiale.

Si la réponse est de répondre à une demande sociale, aux attentes des pratiquants, notre enseignement sera différent que si nous souhaitons transmettre un savoir spécifique et participer à une lignée.

Dans le premier cas, on adaptera, voire on supprimera des parties, par exemple le Tuishou, si les pratiquants ne souhaitent pas se toucher. Le départ d'un élève sera alors vécu comme un échec.

Dans le second cas, on essaiera de trouver des pédagogies permettant, par exemple, aux personnes ne souhaitant pas se toucher, de venir au Tuishou et apprendre à aller vers l'autre. Le départ d'un élève sera moins perçu comme un échec, éventuellement comme une remise en cause de sa pédagogie, mais aussi peut-être comme une inadéquation de l'élève à la matière que nous enseignons.

La deuxième question l'est tout autant.

À travers le remue-méninge on peut voir que l'enseignement peut être vaste et diversifié. Tous les points abordés sont intéressants en soi.

En effet, il me semble qu'il y a des choix à faire dans ce que l'on transmet, en termes de :

- Pouvoir : nous n'avons pas le temps de tout traiter.
- Savoir : il est difficile d'avoir un niveau suffisant d'enseignement dans tous ces domaines, parfois nous en avons seulement entendu parler et nous n'en avons pas une vision « experte ».
- Vouloir : certains sujets nous intéressent plus que d'autres.

MES RÉPONSES

Ma réponse personnelle, maintenant, à la première question, « pourquoi j'enseigne le TJQ ? » :

- J'ai reçu un savoir qui me permet un bien être personnel au présent, mais aussi de me projeter dans une démarche de progression et d'évolution dans ma vie personnelle. Aussi me semble-t-il important de pouvoir redonner et transmettre à d'autres et participer ainsi à une lignée.
- Enseigner me permet d'approfondir et de structurer ma pratique.

« Quels thèmes du remue-méninge vais-je enseigner ? » spontanément je pourrai donner la réponse suivante.

Par rapport aux cercles concentriques du schéma précédent, je me propose d'enseigner ce qu'il y a dans cet ensemble de cercles c'est-à-dire le YANGIA MICHUAN TAIJI QUAN dans sa diversité et l'ensemble des disciplines qui le composent.

De l'extérieur des cercles je garderai principalement les apports de l'anatomie et ne développerai généralement pas les autres éléments au-delà de simplement les citer.

Il me semble utile d'aller au-delà et de préciser la façon dont je me représente le TJQ afin de donner un contexte, de préciser ce qu'il y a derrière les mots et de définir l'état d'esprit avec lequel on peut lire ce livre. Il s'agit en quelque sorte de ma définition du TJQ. Je ne prétends pas définir le TJQ dans l'absolu, mais plutôt tel que je le ressens.

Pour moi, le Taiji Quan est essentiellement un moyen habile pour construire un Homme pouvant exprimer toutes ses potentialités. Il structure et affine le corps-esprit et facilite son harmonisation. Il permet à terme d'être un corps-esprit libre. Par le terme « corps-esprit » je veux simplement dire que le corps n'est pas un simple contenant avec un esprit dedans et qu'il faudrait coordonner les deux. Le corps et l'esprit sont plus qu'intimement liés, ils sont les 2 faces d'une même pièce, nous, en lien avec les autres et le monde.

On profite de chaque geste de la forme (à main nue et avec armes), des applications martiales (à main nue et avec armes) et du tuishou, pour PRIVILEGIER LE DÉVELOPPEMENT DES PRINCIPES mis en œuvre dans le YMTJQ :

- Pour l'harmonie du corps dans sa posture et son mouvement dans un premier temps.
- Puis l'affirmation de soi, la disponibilité, l'autonomie, la liberté d'esprit.
- Et l'action sans pensée (quand j'aurai moi-même avancé), un corps-esprit libre.
- Le TJQ est une voie vers l'éveil.

CE QUE JE NE TRAITERAI PAS

J'ai pris le parti de ne pas parler d'énergétique (qi, acupuncture, médecine chinoise) ou d'ésotérisme ou de « théorie » chinois ; non par mépris ou désintérêt, mais par modestie. Je pense que je ne comprendrai jamais complètement et même seulement avec une bonne approximation la pensée chinoise moderne, et, encore plus, ancienne. Je ne suis pas né dedans et n'y ai pas passé toute ma vie depuis mon enfance. Je ne suis pas imprégné de ses sous-entendus et de ses concepts, aussi je risquerais de les utiliser comme des mots magiques qui au mieux réveilleraient par analogie des idées en moi, mais sans grand rapport avec les concepts originaux.

La pensée occidentale moderne (dans laquelle je baigne depuis mon enfance) est aussi d'une grande richesse et m'est beaucoup plus familière. C'est pourquoi je n'utiliserai pas les méthodes pédagogiques des Chinois anciens auxquelles je n'adhère pas, ni des concepts chinois que je ne maîtrise pas et que je ne pourrai intrinsèquement jamais maîtriser.

Je ne dis pas, par exemple, que le Qi n'existe pas ou qu'il existe, je ne sais pas ; en revanche l'usage des connaissances scientifiques et pédagogiques du monde occidental, permet de mettre les élèves en situation et leur permet de ressentir des sensations qui semblent les mêmes que celles décrites dans les textes anciens, sans à avoir à faire l'hypothèse que le Qi a une existence matérielle.

Mes limites, en ce qui me concerne les textes anciens sur cette notion

Les littératures chinoise et japonaise parlent du Qi. Elles font références à des cultures qui ne sont pas les miennes, ni géographiquement, ni temporellement (ce sont des théories plutôt anciennes, peu utilisées dans le monde moderne, même dans leur lieu d'origine), ni culturellement.

Je ne maîtrise même pas la langue, à peine si je suis capable de repérer dans un dictionnaire les termes chinois et leurs traductions mot à mot (encore plus délicat quand il s'agit d'une forme d'écriture ancienne). Alors de là à comprendre leur façon de penser, cela me paraît peu probable.

Que celui qui ne me croit pas lise les « 10 000 » traductions du célèbre livre chinois « le YI KING ».

Je me suis amusé à lire 4 versions de l'hexagramme wou wang (25)  :

- Traduction de Lieou Yi-Ming et Thomas Cleary : LA FIDÉLITÉ (sans erreur).
- Traduction de Sam Reitler : LA SIMPLICITÉ.
- Traduction de Cyrille Javary : SPONTANEMENT.
- Traduction de Richard Wilhelm : L'INNOCENCE (l'inattendu).

Je ne dis pas qu'il ne faut pas étudier les textes sur le Qi ou d'autres choses, bien au contraire lisons-les. Mais ne pensons pas comprendre tout ce que les auteurs veulent dire, surtout quand c'est subtil et du domaine du ressenti comme le Qi. De plus quelle est la part de description du réel, de l'analogie ou du symbolisme, dans une civilisation si différente de la nôtre dans sa façon de construire sa pensée ?

La lecture et même la traduction limitée peuvent nous ouvrir des horizons nouveaux, de nouveaux territoires à découvrir, nous permettre d'explorer dans des directions que nous n'aurions même pas imaginées.

Oui, la lecture des textes est importante, en lisant plusieurs auteurs ou le même auteur, voire le même livre dans des traductions différentes, en échangeant entre nous sur nos lectures. Nous allons nous ouvrir à de nouvelles idées, pas toujours celles que l'auteur a voulu transmettre, mais qu'importe : elles nous permettront de progresser sur notre chemin.

Les limites des traductions du mot Qi

La traduction la plus courante du mot Qi en pédagogie est « énergie ». Il faut faire attention au mot que l'on emploie et aux mélanges des différents sens, en français, d'un même mot.

Des mots comme « énergie » ont plusieurs définitions dans le dictionnaire Larousse :

- Volonté tendue vers une action déterminée ; puissance, vigueur, force morale : L'énergie du désespoir. Elle refusa avec la dernière énergie.
- Puissance physique de quelqu'un, qui lui permet d'agir et de réagir : Être sans énergie à la fin de la journée.
- Grandeur caractérisant un système physique, gardant la même valeur au cours de toutes les transformations internes du système (loi de conservation) et exprimant sa capacité à modifier l'état d'autres systèmes avec lesquels il entre en interaction. (Unité SI le joule.)

Les deux premières définitions sont plutôt des caractéristiques essentiellement psychologiques et la troisième est la définition scientifique.

Quand les professeurs français parlent d'énergie, dans leur enseignement, il parle plutôt de tonicité, donc plutôt des deux premières définitions. La confusion vient du fait que par homonymie ils lui prêtent les caractéristiques de la troisième, notamment qu'elle se déplace et se transforme.

Dans l'état actuel des connaissances, les scientifiques n'ont jamais mis en évidence un tel type d'énergie spécifique (troisième définition). Notamment les scientifiques japonais, qui malgré tous leurs efforts pour mettre en évidence le Qi, n'ont mis en évidence que les types d'énergie déjà connues : mécanique, chimique, Bien entendu l'absence de preuve ne signifie pas la preuve de

l'absence. Je ne dis pas que le Qi n'existe pas ; mais l'usage des connaissances actuelles scientifiques et pédagogiques du monde occidental, permet de mettre les élèves en situation et leur permet de ressentir des sensations qui semblent les mêmes que celles décrites dans les textes anciens, sans à avoir à faire l'hypothèse que le Qi a une existence matérielle. Je pense notamment à l'anatomie fonctionnelle et à la tenségrité.

Pour les autres mots décrivant le Qi, comme : souffle, courants, influx, humeurs qui nous parcourent, élans et forces qui nous animent ; ce sont des mots qui sentent bon Molière. Ce sont des mots sans trop de consistance palpable. Ce sont des mots comme « âme », où chacun y met ce qu'il veut.

Eventuellement on peut voir le Qi comme un outil pédagogique permettant de décrire, par analogie, des sensations corporelles. Personnellement je ne l'utilise pas, car je crains les interprétations magico-surnaturelles des élèves. J'utilise souvent l'image, par exemple, de l'eau circulant dans nos membres. Un tuyau vide n'a pas de tonicité, quand il se remplit d'eau il devient plus fort sans pour autant être rigide.

Mais ce n'est pas une réalité, c'est une simple analogie, une représentation mentale opérante, mais plus adaptée aux vécus de nos élèves, il me semble, que le Qi.

Mon expérience du Qi, une notion à vivre et à expérimenter

Cela fait longtemps que je côtoie la notion de Qi, à travers différents arts martiaux asiatiques et je suis loin d'en mesurer toutes les facettes. Même si je n'en parle pas dans mes cours, j'ai pensé qu'il serait intéressant de préciser mon expérience dans ce domaine, avec ses limitations.

J'ai durant de nombreuses années pratiqué l'AIKIDO et on nous en parlait assez souvent. On n'essayait pas de le définir, mais on nous demandait de le vivre.

Nous avons des échanges, que nous aurions pu avoir au Taiji Quan, du type :

- « Poussez l'autre, en étant détendu, sans force musculaire ».
- « Mais comment pousser sans utiliser ses muscles ? »
- « Pousse et tu verras ».

La plupart du temps nous n'insistions pas, parfois on avait une information supplémentaire :

- « Vos bras doivent être légèrement courbés et flexibles comme un tuyau d'arrosage dans le lequel circule de l'eau, détendus mais pas mous ».
- « Quand vos bras sont épuisés (après une longue série d'exercices), vous voyez alors ce qui reste, car vous ne pouvez plus utiliser votre force musculaire » (il ne restait souvent pas grand-chose).

La notion de Qi est alors présentée comme une expérience à vivre et non comme un savoir intellectuel à acquérir. Elle est du domaine du ressenti et non de l'intellect.

De plus, s'il est intéressant d'imaginer et de conceptualiser, il est indispensable de confronter ces idées à la réalité et de les tester. Les textes anciens lient leurs concepts à des résultats tangibles sur le terrain réel en combat ou en tuishou.

Pour mesurer nos acquis, il faut confronter notre travail d'apprentissage à d'autres, que cela soit les professeurs ou les autres pratiquants.

En Taiji Quan, si nous voulons tester le développement ou plus modestement la perception de quelque chose autour du QI, il faut nous confronter à la réalité. Cela peut être dans la vie courante, mais c'est parfois assez difficile, il vaut mieux le faire (au moins dans un premier temps) durant la pratique. Le Taiji Quan a développé des méthodes d'apprentissage, notamment la forme, mais aussi des méthodes de confrontation à un « réel » comme le Tuishou ou les applications martiales. Nous pouvons avoir un tas de théories sur le QI, mais la poussée des mains nous rend plus modestes.

L'ENSEIGNANT N'EST PAS UN SURHOMME

Dans quelle mesure sommes-nous prêts à enseigner ?

Les enseignants sont ce qu'ils sont en fonction de leurs expériences et apprentissages passés et cela se retrouve dans leur pratique d'enseignement du TJQ en fonction de 3 entrées :

- / VOULOIR :
 - Leurs motivations.
 - Le temps et l'énergie qu'ils sont prêts à investir.
 - ...
- / POUVOIR :
 - Leurs capacités physiques.
 - Leurs capacités cognitives et empathiques.
 - Leurs capacités de mémorisation et d'assimilation.
 - Leurs capacités à réaliser des efforts.
 - Leurs capacités à travailler seul et en groupe.
 - Le temps disponible par semaine ou sur l'année.
 - Leurs peurs et inquiétudes
 - ...
- / SAVOIR :
 - Leurs expériences et savoir en TJQ et en YMTJQ.
 - Leurs expériences antérieures en sport, en art martial, ...
 - Leurs connaissances en anatomie, en science.
 - ...

Ce sont ces 3 entrées, qui varient sans cesse avec le temps pour chacun d'entre nous, qui nous mettent et nous maintiennent en perpétuel mouvement.

Être enseignant n'est pas une position, il s'agit plutôt d'une démarche par laquelle on approfondit sans cesse sa pratique pour la partager dans un contexte personnel mouvant.

Quand on est enseignant, on ne peut plus faire les choses simplement parce que « nous les avons toujours faites comme ça ». Enseigner nous pousse à comprendre, grâce à la présence de l'autre, l'élève, le pourquoi et le comment de notre pratique afin de pouvoir lui transmettre le YMTJQ et répondre à ses questions.

Quelques écueils à éviter

Je reprendrai un extrait d'un texte d'Alix Helme-Guizon qui s'intitulait « pourquoi pratiquer le Taiji quan ? » dans lequel elle abordait la position d'enseignant.

Ce texte présente quelques pièges à éviter dans la relation entre les élèves et les professeurs.

Être assistant(e) ou professeur (mon métier dans le civil) m'assure un statut spécial, une reconnaissance sociale et -excusez-moi de le dire aussi crûment- un attachement presque aveugle des membres du groupe, que ce soit dans l'admiration ou la rancœur ! (Observez-vous même vos relations aux enseignants et assistants) Cela me valorise d'être dans la position de « celle qui sait », qui est utile voire indispensable (si, si, ne niez pas), et qu'on ne critique pas ou si peu (ouf !). Alors il y a vraiment là de quoi nourrir toutes mes névroses...Pourtant cette situation n'est ni bonne ni mauvaise en soi. C'est un fait, les dynamiques de groupes sont ainsi, pour moi comme pour les autres. L'important est que j'en reste consciente pour ne pas m'y laisser prendre et rejouer les vieux scénarios : soit l'échange de bons procédés « aimez-moi et dites-le-moi, j'en ai besoin ; en échange je vous ferai plaisir autant que je le peux. Donnant-donnant. », soit pervers « admirez-moi et je vous critiquerai, comme cela nous délimiterons bien nos places et le type d'échanges possibles », soit fusionnel « admirez-moi et NOUS serons un groupe fantastique, donc vous serez fantastique aussi...tant que vous resterez dans ce groupe et que vous le soutiendrez », etc. Et oui, il y a tout cela derrière une « bonne » intention, parce que nous sommes simplement humains. Voir les processus c'est déjà avoir fait un pas de côté et ne plus être englués dedans. C'est le premier pas pour éviter de créer encore plus de confusion. Et à la longue créer de moins en moins de confusion, c'est cheminer vers une pensée plus claire, plus lucide, plus consciente des conséquences des moindres actes.

Les risques de lassitude avec le temps

On a tous, en tant que professeur, eu des moments où on a été moins motivé que d'autres, où on a eu plus de mal à aller en cours (même si, quand on y était, on animait avec plaisir). Certains professeurs commencent même parfois à arriver en cours en retard. Nous ne sommes que des humains après tout. En effet enseigner demande de l'énergie et de la motivation.

Éviter les risques de lassitude est important. Le manque d'énergie du professeur est perçu inconsciemment par les élèves qui eux-mêmes se démotivent à leur tour et deviennent moins réguliers dans leur pratique, ce qui démotive en retour le professeur. On rentre alors dans un cercle vicieux difficile à arrêter.

Au fil du temps, l'enseignant vieillit, se fatigue plus vite. Bien sûr le TJQ nous donne de la tonicité, mais la biologie nous rattrape obligatoirement. Nous disposons, au fil du temps, de moins d'énergie et de capacité de travail, notamment sur la durée d'un cours ou d'une année, et sur le traitement des tâches en parallèle (par exemple, sur les groupes de différents niveaux dans les mêmes cours). Il faut nous y préparer afin de le voir venir et ne pas être surpris. Plus on le voit tôt, plus il est facile de réagir, voire d'adapter les cours à nos capacités ou d'être aidé par des assistants. Ce n'est pas dramatique en soi, l'âge apporte en contrepartie plus d'expérience et donc de pertinence, si on continue à travailler bien sûr.

Il y a aussi notre vie en dehors du TJQ qui parfois consomme notre énergie. Je pense notamment aux problèmes familiaux et professionnels (notamment pour les professeurs bénévoles qui ont un métier à côté) qui souvent accaparent une grande partie de notre attention et limitent notre disponibilité mentale et physique pour l'enseignement du TJQ. Il en est de même quand on multiplie exagérément les activités et pratiques hors du TJQ.

Il y a plus insidieux, il ne s'agit pas des moments ou des problèmes exceptionnels, mais du quotidien. Toutes ses activités quotidiennes diluent notre pratique du TJQ et de son enseignement. On a tellement de choses à faire dans notre activité journalière que nous avons du mal à nous en extraire,

le TJQ peut même être perçu parfois comme une charge qui ne nous permet pas de réaliser nos autres activités dans de bonnes conditions. Parfois nous pouvons rester des jours sans pratiquer, voire sans penser au TJQ et à son enseignement. Pour enseigner le TJQ, il faut avoir conscience que nous nous engageons de façon importante et pour longtemps. Cette pratique et cet enseignement sont des éléments importants de notre vie et il faut veiller à leur laisser une place suffisante dans notre vie. Pour cela il faut que notre pratique d'enseignant nous apporte plus de plaisir et de récompenses qu'elle nous coûte en efforts. Cela nous permettra de garder notre motivation et nous projeter plus facilement sur ce que nous avons à réaliser dans la durée, dans l'enseignement du TJQ.

Une solution à ce risque est de continuer à découvrir en permanence de nouveaux espaces d'aventure, de recherche dans tous les domaines : forme, TS, AM, armes, principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle ou aux éléments de pratiques, pédagogie (il y a là, tout un espace à inventer).

Une autre solution consiste à ne pas travailler seul. L'isolement est un facteur favorisant la démotivation. Cela peut se faire par des stages, des échanges avec des associations voisines, les rencontres de l'Amicale, le colloque européen des enseignants du YMTLQ, des échanges avec nos assistants de formation ou les autres professeurs de l'association ou d'autres associations, etc....

Une solution à plus long terme, peut se faire de façon privilégiée avec les assistants de formation que l'on a pu former au cours des années. Au début ils ne sont que des élèves motivés par l'enseignement et plus avancés dans la pratique que les groupes qu'ils encadrent. Mais au fil du temps il est possible de les faire évoluer vers une vraie position de professeur. Il peut être très motivant de les former non seulement au TJQ mais aussi à la pédagogie. Il faudra veiller à ce qu'ils ne se démotivent pas aussi. Cela les prépare à être autonomes et à ouvrir éventuellement, à terme, leur propre association, où ils seront les responsables techniques.

De cette façon on participe à la propagation du YMTJQ et à la poursuite de notre lignée.

Une autre dimension est importante dans le maintien de notre motivation, même si elle ne dépend pas que de notre action. C'est d'avoir un ou des référents « au-dessus » de nous. D'avoir des professeurs plus avancés que nous, qui nous servent en quelque sorte de modèles, de références et nous tirent vers le haut. Certains pratiquants ou professeurs, plus avancés, nous permettent d'ouvrir de nouveaux espaces de découvertes plus larges que ce que nous et nos pairs pouvions imaginer. Avoir un ou plusieurs « maîtres » de référence nous donne un objectif ambitieux à atteindre. *Pour tracer ton sillon droit, attache ta charrue à une étoile.*

Un élément qui favorise la motivation, c'est une vie associative dynamique et conviviale. On a plaisir à rencontrer, à chaque leçon, des personnes avec qui on a des échanges personnels riches et sympathiques, voire qui deviennent des amis.

ENSEIGNANT : en faire son MÉTIER ou être BÉNÉVOLE

Le plus important dans l'enseignement du TJQ n'est pas le statut de l'enseignant mais sa compétence et sa motivation qui doivent être maintenues dans le temps. Sur ce statut on peut toutefois remarquer les éléments suivants.

Le bénévolat permet une plus grande liberté d'esprit et permet de ne pas être tenté par des compromissions quant à l'enseignement du YMTJQ. N'en attendant rien d'économique je suis libre d'enseigner ce que je souhaite dans le cadre de notre lignée, et d'éviter ainsi d'être tenté par une notion de clientélisme. De plus, cela place aussi l'élève dans une autre position que celle de consommateur. Il en vient à se demander pourquoi le professeur fournit un tel effort. Cela facilite une position plus active de l'élève vis-à-vis de la discipline. Par ailleurs, le montant des cours pour l'élève est moins élevé.

Cependant quand on vit économiquement du TJQ, on dispose de son temps beaucoup plus facilement pour continuer à progresser ou pour préparer et assurer des cours, voire en ajouter d'autres en cas de besoins en cours de route.

En effet, les bénévoles ont souvent un métier qui occupe une grande partie de leur temps et sont nécessairement moins disponibles pour préparer et réaliser de nombreux cours. De plus ils sont parfois obligés de partir en déplacement ou terminer tard le soir et ne peuvent assurer certains cours programmés. Dans l'association où je pratique et j'enseigne en ce moment, nous sommes 5 enseignants bénévoles, ce qui atténue cette difficulté du bénévolat.

L'ARRET D'ACTIVITE DE L'ENSEIGNANT

L'enseignant peut être amené à cesser son activité d'enseignant de TJQ pour diverses raisons : professionnelles, de santé, d'usure ou tout simplement pour prendre sa retraite.

Parfois cela arrive rapidement, sans prévenir, notamment pour des raisons de santé, et le professeur n'a pas le temps de préparer sa succession. Mais la plupart du temps il peut, je pense même qu'il doit préparer sa succession le plus en amont possible, quand il n'envisage même pas encore de partir. Puis de prévenir ses élèves, le plus tôt possible, lorsqu'il a pris sa décision.

En effet, si le professeur part sans préparation préalable, cela risque de déstabiliser l'association et faire naître chez les élèves un fort sentiment d'abandon. On risque même de faire disparaître l'association.

Il peut former des assistants, bien en amont, qui pourront éventuellement reprendre, s'ils le souhaitent, l'animation technique de l'association. De plus cela prolongera notre lignée d'une nouvelle génération.

L'avantage d'une telle solution c'est que les élèves ne seront pas dépaysés après le départ de l'ancien professeur. Ils connaissent les enseignants et leurs qualités.

Il peut aussi trouver, pour prendre sa retraite, un nouveau professeur qui enseigne dans la région. Mais il faut anticiper la chose et le faire participer au cours, afin qu'il connaisse les habitudes du groupe et qu'il soit connu et reconnu par les élèves avant le départ du professeur titulaire.

Dans les associations où il y a plusieurs professeurs, c'est un peu plus facile, toutefois le nombre de professeurs diminuant, la charge de travail augmente pour les autres, et il est peut-être temps de promouvoir un ou des assistants qui ont été préparés à l'avance.

Dans les cas où le départ est brusque, l'association peut s'autogérer un moment, les plus anciens aidant les moins anciens. Cela peut durer le temps de retrouver un professeur. Ou bien perdurer sous cette forme, les élèves prenant alors en main leur TJQ, faisant venir de temps en temps des professeurs de la région et en organisant ou participant à des stages.

Bien entendu il peut y avoir, sur une semaine, des mixtes de cette situation :

- Un cours étant assuré par un nouveau professeur, qui ne peut assurer que ce cours.
- Un cours étant assuré en autonomie.

DES VALEURS D'ENSEIGNANT ET DE PRATIQUANTS

Si un seul mot devait illustrer mon engagement, ce serait celui de COMPAGNON : Étymologiquement : « celui avec qui on partage le pain ». Nous l'avons développé au sein de l'association actuelle LES COMPAGNONS DU TAIJI QUAN. J'adhère complètement à cette démarche.

Le mot a évolué vers plusieurs définitions, nous en avons retenu plus particulièrement 2 :

- « Personne, qui partage habituellement ou occasionnellement la vie, les occupations d'autres personnes », ce que l'on fait chaque semaine dans notre pratique commune.
- « Réunion de personnes assemblées pour le plaisir d'être en société », ce que nous réalisons à travers notre vie associative.

Ainsi défini, c'est déjà un joli mot, mais de plus il a été utilisé par le monde des artisans-artistes qui lui a donné ses lettres de noblesse. Ce mot de compagnon a été mis en valeur par le compagnonnage ouvrier.

Nous nous en sommes très librement inspirés :

- La vocation « des compagnons du taiji quan » est de favoriser l'accomplissement de l'Homme par la pratique du taiji quan dans une perspective d'ouverture et d'attention aux autres.

« Les compagnons du TJQ » s'appuient sur des valeurs qui fondent notre démarche, à savoir :

- La douceur dans la pratique et le comportement vis à vis des autres.
- La sincérité, unifier son esprit, sa parole et ses actes.
- Le respect des autres et de soi-même.
- L'harmonie tant dans la gestuelle que dans les interactions.
- La recherche constante et dynamique de perfection.
- L'équilibre entre un sérieux nécessaire à l'apprentissage et une convivialité, une certaine chaleur humaine.
- Développer la vie associative.
- Prendre plaisir à pratiquer, seul ou en groupe.

Mais il y a une valeur qui me paraît encore plus importante à faire ressortir :

- L'entraide mutuelle dans la pratique du YMCTJQ, en fonction des compétences et des capacités de chacun.

Dans notre association, dans notre compagnie, chacun avance, à chaque instant, sur la voie qu'il se trace ; nous pratiquons chacun le TJQ pour des raisons et des buts qui nous sont personnels. Cependant nous ne le faisons pas tout seuls. Nous partageons et nous progressons grâce aux autres. Certains sont plus avancés que d'autres sur le chemin et font de leur mieux pour guider.

Nous ne parlons pas que des enseignants, mais aussi de tous ceux qui ont ne serait-ce qu'un début de connaissance, et qui peuvent aider un autre compagnon en difficulté dans l'apprentissage.

Ce partage est même plus général que cela, les débutants ne s'en rendent pas compte mais ils apportent aux plus anciens, par leurs questions, leurs remises en cause de certains apprentissages et par leurs comportements. Je pense notamment au tuishou (poussées des mains) où les débutants nous apportent des réactions spontanées et beaucoup moins stéréotypées que les anciens et nous permettent ainsi de progresser.

Nous avons plusieurs idéogrammes chinois développant cette idée :

En chinois « compagnon » peut être représenté par **tóng zhì** (cette traduction nous a été donné par un ami japonais, professeur de calligraphie), qui se traduit par : compagnon, camarade

tóng zhì



tóng = identique, pareil
zhì = idéal, but (terre + cœur)

De plus nous avons trouvé une expression toute faite qui exprime nos valeurs.



Zhì tóng dào hé

Nourrir les mêmes idéaux et suivre le même chemin.
Poursuivre un objectif commun et s'engager dans la même voie.

ENSEIGNER A LA FOIS UNE GRANDE AMBITION ET DE LA MODESTIE

Et si les enseignants n'avaient rien à apprendre aux élèves

Combien ai-je d'allumettes dans la main ?

Vous n'en savez rien ?

Je vais vous le dire, j'en ai 3. Je viens de vous apprendre quelque chose (même si cela ne vous sert à rien).

En fait l'enseignement du Taiji Quan n'est pas de même nature. Il ne s'agit pas uniquement d'un transfert d'un contenu, d'un savoir, d'un professeur à des élèves. Il ne s'agit pas de verser le contenu d'un vase dans un autre vase.

Je donne souvent l'exemple suivant : Si un aveugle de naissance vous demande de lui expliquer ce qu'est la couleur bleue, vous ne pourrez pas lui expliquer directement, vous ne pourrez que lui donner des analogies. Mais pour lui transmettre réellement cette connaissance vous n'avez pas d'autres solutions que de lui apprendre à voir. Après seulement il pourra voir le bleu et cela uniquement par lui-même. Et ce qu'il verra sera bien loin de ce qu'il avait imaginé.

Pendant tout le temps de son apprentissage il ne saura pas où vous voulez le mener (puisqu'il ne connaît pas réellement le but final, mais juste ce que vous lui en avez dit), il faudra qu'il vous fasse confiance et qu'il ait une certaine affinité pour la méthode que vous emploierez, surtout si elle longue.

En effet, une partie de l'enseignement consiste à donner des indications sur l'usage de muscles, sur des sensations corporelles ou des dispositions de l'esprit (écoute ou disponibilité par exemple). Et ça, nous ne pouvons pas le transférer, par des mots, d'une personne à une autre.

Nous ne pouvons que donner les conditions favorables, des éléments pour que les élèves le redécouvrent par eux-mêmes.

Nous pouvons leur offrir divers chemins (en leur évitant des impasses) en espérant que chacun d'entre eux trouve les siens. Nous pouvons aussi les aider à se poser les bonnes questions.

En effet les élèves sont confrontés à un paradoxe, ils doivent construire un savoir-faire à partir des savoir-faire ressentis par les professeurs qui sont dans un autre corps que le leur.

En fait une grande partie de notre enseignement est là pour qu'ils découvrent par eux-mêmes ce que nous ressentons. Mais souvent nous ne pouvons pas l'enseigner de façon directe (comme les 3 allumettes du début).

Pour cela :

- On use d'analogies (ce qui fait rire parfois les anciens).
- On leur montre sur un squelette (qui n'est qu'une maigre copie d'eux-mêmes).

On peut aussi diversifier les points de vue afin qu'ils puissent se faire une opinion à l'intersection de tous ces apports :

- On leur fait travailler les mouvements avec des enseignants différents et/ou des consignes différentes, par exemple lors des stages avec des enseignants extérieurs.
- Ils peuvent lire des livres sur le sujet (même si cela reste intellectuel).
- ...

Ils peuvent aussi expérimenter par et sur eux-mêmes en étant à l'écoute de ce qui se passe.

Tout cela, pour qu'au final un déclic se produise et qu'ils perçoivent « le bleu » par eux-mêmes.

Mais ce n'est ni rapide ni sûr. En effet le plus drôle, c'est que quand ils ont perçu quelque chose, ils en font souvent une vérité alors que ce n'est que la découverte du moment et n'est peut-être pas ce que nous ressentions ou souhaitions leur transmettre.

Il n'y a pas de moyens directs de savoir si la perception de l'un est identique à ce qui est exprimé par l'autre, ni pour l'enseignant ni pour l'élève. L'enseignant doit le déduire de la façon dont les élèves réalisent leurs mouvements (en ayant une forte écoute et une bonne dose d'empathie) et les élèves doivent être ouverts à de nouvelles sensations et continuer à travailler et écouter les enseignements pour voir si ce qu'ils ressentent correspond toujours aux enseignements. Ils ne doivent pas hésiter à se remettre en question.

L'alchimie de l'apprentissage se passe au fond d'eux.

Vous ne pouvez pas savoir le nombre de fois où j'ai redécouvert que « tous les mouvements partent de la taille et sont dirigés par elle » ; mais contrairement à ce que l'on peut penser ce n'est pas décourageant, bien au contraire : à chaque fois, ils auront la sensation d'aller vers quelque chose de plus en plus subtil, harmonieux et simple.

Plutôt que des professeurs, nous sommes plutôt des compagnons de voyage à la découverte d'un nouveau continent, et nous sommes là que depuis un peu plus longtemps qu'eux.

L'éthique du professeur

Parfois on rencontre d'autres pratiquants du YMTJQ et ils vous disent, sans nous connaître : « Ton professeur, c'est Untel n'est-ce pas ? Ça se voit à ta façon de pratiquer ».

Il faut comprendre que nos élèves ne font pas qu'appliquer nos consignes de travail et ce qu'on leur montre explicitement. Ils « mimétisent » leur professeur.

Ils prennent non seulement l'explicite mais aussi tout notre type de vocabulaire, d'images employées et surtout absorbent comme des éponges tout un langage corporel, tout notre langage non verbal. Ils prennent de nous ce que souhaitons transmettre mais surtout, en même temps, comment nous agissons.

Ce qui nous donne une grande responsabilité. En effet nous sommes des modèles, non que nous ayons à priori un comportement exemplaire ; mais ils se calquent, dans une certaine limite, sur nos pratiques et nos conduites, explicites ou non, qu'elles soient, bonnes ou mauvaises, pour construire les leurs.

Nous devons penser que tout ce que nous faisons, disons, montrons, même de façon inconsciente, façonnent nos élèves. Être professeur demande une grande vigilance et un grand sens des responsabilités.

De plus, il faut avoir conscience que nos élèves déposent en nous une certaine confiance, et que quelque part nous avons un contrat implicite avec eux.

Nous ne pouvons pas les négliger par fatigue.

Nous ne pouvons pas les quitter, sans préparation, sans explications, au milieu du chemin, sans générer chez eux une grande frustration, une grande désillusion et un fort sentiment d'abandon.

Là aussi, il nous faut avoir conscience de nos responsabilités dans le temps, lorsque nous nous engageons dans l'enseignement.

Nous avons aussi une forme de contrat moral avec nos élèves, comme le dit Serge Dreyer. *Nous parcourons un bout de chemin avec eux, tant que nous sommes capables de les guider avec un degré conséquent de certitude. Au-delà, on peut soit chercher à progresser ensemble, soit inciter et aider l'apprenant à faire son chemin ailleurs. Ce n'est pas forcément une rupture. Pour cela, il faut faciliter l'accès des apprenants au dialogue avec l'enseignant.*

Il y a un autre point d'éthique important. Du fait du positionnement dissymétrique entre professeur et élèves, ces derniers demandent parfois des conseils, voire des prestations aux professeurs sur des domaines hors du TJQ et de son apprentissage, notamment dans le domaine médical. Pour des raisons éthiques et juridiques je pense qu'il n'est pas souhaitable de répondre à cette demande, même si on en a par ailleurs les compétences. Le lieu de pratique n'est pas un lieu de soin. Il ne doit pas être pas non plus le lieu où on collecte des patients ou des clients (vente de produits). Les gens sont venus pour pratiquer du TJQ et nos conseils « médicaux » doivent se limiter à ce que le TJQ peut leur apporter.

Grades, diplômes et formations continues des enseignants

Il est indispensable que les enseignants continuent de se former, et cela pour plusieurs raisons :

- Un professeur est aussi en permanence un élève. Ce que nous savons à un moment donné doit être remis en cause régulièrement et nous devons continuer dans notre progression au sein du YMTJQ. Il s'agit de ne pas s'arrêter sur le chemin.
- La formation continue nous apporte le regard d'autres et nous permet de garder un esprit ouvert et modeste.
- Nos élèves rencontrent d'autres professeurs ou participants et nous remettent en cause parfois. Il faut être prêt à recevoir ce qu'ils apportent pour que nous puissions l'intégrer à notre propre progression.
- Développer de nouvelles pédagogies.
- Garder notre motivation.
- Limiter la dérive de la forme du YMTJQ par des échanges entre pratiquants.

La formation continue est financée par le professeur quand celui-ci en fait son métier et par l'association, dans la limite d'un budget voté par l'assemblée générale, pour les professeurs bénévoles. Les formations concernent alors exclusivement le YMTJQ.

La formation continue peut venir de plusieurs sources, notamment :

- Le Collège européen des enseignants du YMTJQ.
- L'Amicale du YMTJQ.
- Les rencontres inter-associations.
- Les travaux entre professeurs d'une même association ou d'une même région.
- Les stages.
- Les recherches personnelles.
- La Fédération Française des arts énergétiques et martiaux chinois et les professeurs d'autres styles.
- Les questions et les apports de nos élèves.

Pour aller dans le même sens il est important, comme maître Wang l'a exprimé lors de la création du collège des enseignants, de participer à la Fédération Française des arts énergétique et martiaux chinois, pour cela :

- Passer les grades.
- Passer les diplômes.
- Faire passer des grades et des diplômes.
- Participer au développement du TJQ.

Ces grades et diplômes permettent de :

- Mesurer nos compétences d'une façon objective, en les confrontant au regard d'autres enseignants et d'experts, parfois d'autres styles.

- Augmenter notre niveau d'exigences de notre travail dans tous les facettes du TJQ (forme, AM, TS, armes).
- Nous donner des points de repères et des objectifs intermédiaires de travail, ce qui nous permet de définir un programme de travail personnel.
- Échanger et confronter notre savoir à celui d'autres, notamment par la rencontre de styles différents.
- Permettre aussi de confronter notre pratique aux jugements d'experts de notre style ainsi que d'autres. L'acquisition d'un duan est une forme de reconnaissance par des spécialistes différents de notre professeur qui, lui, pourrait être « conciliant » par gentillesse.
- Nous motiver.

Je vais présenter ci-dessous de larges extraits du témoignage, de juillet 2016, d'Alix HELME-GUIZON sur les passages de diplômes.

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 enseignent 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 la 1^{er} et la 2^{ème} séquences de notre forme à partir de n'importe quel geste, montrer les applications martiales de tous les gestes de la forme excepté la 3^{ème} séquence, 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 poussée 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 Taiji quan.

Le niveau technique requis couvre tous les domaines du Taiji quan

Le programme fédéral m'a obligée à compléter ma formation et à cesser de choisir dans le Taiji quan seulement ce qui me plaît. J'ai été forcée de voir le Taiji quan 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 sortie de mon confort pour m'obliger à pratiquer tout le Taiji quan, et pas juste la partie qui me satisfaisait.

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 Taiji quan ? Qu'est-ce qui est important dans la pratique et qu'est-ce qui est secondaire ? Comment organiser les cours pour enseigner tous les aspects du Taiji quan ? Qu'est-ce

que tel potentiel (Peng, lu, an, ji, cai, 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. 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 Toun, 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...

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, 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 Taiji quan et les fondements de notre style.

Alix Helme-Guizon

Ce témoignage nous montre bien la prise de recul ainsi que l'exigence de qualité que permet le passage d'un diplôme fédéral.

Nous devons veiller à garder, sans fausse modestie, un léger sentiment de doute sur notre pratique, au risque sinon de penser être arrivé au sommet et de ne plus avoir à progresser.

Ce doute doit être constructif et donc nous inciter à progresser, il doit être associé à une juste mesure de nos compétences. Les grades et diplômes nous permettent, en grande partie, d'être à la fois modeste mais aussi conscient de nos capacités. En effet on ne peut se fier à notre seul jugement

puisque l'outil de mesure est en même temps l'objet de la mesure, ni au jugement de nos élèves qui ont construit principalement leurs savoirs à travers nous.

Pas assez de doutes nous figerait dans le rêve d'une réalisation idéale « atteinte », trop de doutes nous empêcherait d'enseigner correctement, en nous donnant l'impression de construire sur du sable. Le tout étant dans la juste mesure.

DES ENSEIGNANTS DANS UN ENSEMBLE PLUS LARGE

Faire partie d'une lignée verticale

(En collaboration avec Alix HELME-GUIZON)

Ce paragraphe reprend à la fois notre façon d'imaginer la notion de lignée et les questions qu'elle suscite.

Le YMTJQ n'a pas d'existence autonome, il n'existe que par les humains qui le pratiquent. En conséquence, cela ne va pas de soi que le YMTJQ continue et se perpétue dans le temps. Oui, il peut s'arrêter d'exister si on n'y prend pas garde.

Faire partie d'une lignée c'est participer à la transmission et éventuellement au perfectionnement de quelque chose qui mérite que l'on fasse de nombreux et constants efforts pour qu'elle se perpétue dans le temps et se réactualise à chaque génération.

Le YMTJQ ne peut se transmettre que s'il y a à chaque fois, à chaque génération quelqu'un qui s'y engage totalement et qu'il y a une autre personne qui s'engage totalement à lui enseigner la totalité du cursus.

Faire partie d'une lignée implique quelques conséquences :

- Il y a un amont, nos professeurs.
- Il y a un aval, nos élèves.

En amont, nos professeurs nous ont formés et nous les remercions ainsi que tous ceux qui les ont précédés, c'est pourquoi dans le rituel de cours il est important de saluer symboliquement, avant le cours, les anciens enseignants qui ont contribué à cette transmission jusqu'à nous.

En aval, nous devons transmettre le YMTJQ à nos élèves, mais aussi la perception qu'ils font partie d'un tout qui prend ses racines dans le passé et s'étendra vers le futur. Ils doivent, à terme, être dans la disposition de s'investir dans leur TJQ et de le transmettre eux-mêmes.

Le professeur doit voir dans certains élèves de futurs enseignants qui l'égaliseront et/ou le dépasseront et il doit s'en réjouir, car c'est à cette condition que le YMTJQ se transmet.

La notion de lignée dans les arts martiaux est souvent dévoyée en occident. Elle est souvent utilisée par le professeur pour réclamer et obtenir des marques de respect. Le professeur, lui, semble n'être contraint par rien. Ce n'est bon ni pour le professeur, ni pour ses élèves, ni pour la transmission de la pratique, qui risque d'être entravée.

S'inscrire dans une lignée c'est recevoir une charge, celle de continuer à faire vivre chez soi, mais aussi chez d'autres futurs enseignants une pratique sincère. Il faut aussi veiller à ce que cette pratique soit de qualité suffisante pour ne pas s'altérer rapidement avec le temps et les générations

successives et déperir. C'est d'autant plus difficile qu'il faut le faire alors même que nous continuons à rechercher et progresser.

Chaque initiative que l'on prend a des conséquences immédiates. Par exemple une amélioration à court terme du cours doit aussi s'envisager sur le très long terme. Par exemple si on supprime le tuishou, cela rendra peut-être l'organisation du cours plus facile, mais on transmet alors un corpus tronqué et appauvri. On peut se dire que celui qui voudra devenir enseignant l'apprendra ailleurs, mais existera-t-il encore un « ailleurs » où l'apprendre ? S'il n'y a pas de lieu où l'apprendre l'apport décisif du tuishou pour la compréhension des principes n'aura pas été vu, alors les principes auront-ils pu être assimilés ?

Voir les conséquences de nos actions avec cette notion de responsabilité vis-à-vis de la pratique et de la transmission limite les possibilités de caprices. Non, on ne peut pas faire ce que l'on veut, parce qu'il y a des conséquences et que l'on a un engagement moral vis-à-vis de la pérennité de la pratique.

Faire partie d'une lignée c'est reconnaître ses devoirs vis-à-vis de la transmission, ce n'est pas prétendre à une position supérieure.

En tant que professeur nous devons avoir à l'esprit que nos élèves ne nous doivent pas une considération particulière du fait de notre position. Le respect qu'ils nous témoigneront n'est pas un dû, mais sera le résultat collatéral éventuel d'un enseignement que le futur jugera comme ayant participé ou non à cette transmission.

Faire partie d'une lignée horizontale

Notre responsabilité ne se mesure pas que dans le futur mais aussi dans le présent. Il est important que nous participions hors de nos associations au développement du YMTJQ, comme l'a demandé maître Wang à travers l'Amicale du YMTJQ, le Collège du YMTJQ et la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois.

En effet, en plus de la transmission verticale, notre style, le YMTJQ, a développé, une forme de transmission horizontale, entre pratiquants, notamment à travers deux « institutions » : l'Amicale et le collège.

Toutes les deux domiciliées en France, elles ont une vocation européenne :

- L'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan née d'une volonté commune d'échange et de partage et cela dans un esprit de liberté et d'indépendance. Elle regroupe majoritairement des associations de tous pays européens mais aussi des individus indépendants pratiquant le Yangjia Michuan Taiji quan.

Cette association se propose de poursuivre les buts suivants :

- Réunir les personnes qui pratiquent le style de Taiji quan transmis par Maître Wang Yen-Nien ;
- Mettre en action tous moyens en faveur de la transmission du style Yangjia Michuan ;
- Susciter et entretenir des relations amicales entre les membres, maintenir leur solidarité, permettre et encourager les échanges ;
- Présenter et défendre les intérêts de tous les membres de l'association dans les démarches décidées après consultation de l'ensemble des membres, sans toutefois intervenir dans le fonctionnement interne des associations et groupements adhérents ;

- Développer le Taiji quan dans son esprit et ses techniques tout en mettant en œuvre les moyens pour favoriser les échanges portant à la fois sur les concepts, les techniques et la recherche.

L'Amicale organise chaque année, autour du 11 novembre les rencontres nationales de l'Amicale sur trois à quatre jours. Elles permettent de réaliser des échanges entre pratiquants du YMTJQ. L'Amicale édite des bulletins d'échanges, papier et numérique, ainsi qu'un site Internet.

- Le Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan, créé en 1989 à l'initiative de Maître Wang Yen-Nien, a pour but d'assurer la transmission du Yangjia Michuan Taiji Quan en Europe, en préservant l'intégrité du style et en favorisant le développement des qualités techniques et pédagogiques des enseignants de ce style.

Le Collège organise chaque année des rencontres nationales et régionales au cours desquelles sont abordés les divers aspects pédagogiques et techniques du Yangjia Michuan Taiji Quan dans un esprit d'ouverture et de respect mutuel. Lieu d'échange privilégié entre enseignants de tous horizons et de toutes sensibilités, ces rencontres sont chaque fois l'occasion d'une mise en commun des réflexions et recherches individuelles pour aboutir à une meilleure compréhension collective de notre art.

Le Collège produit également des documents (DVD...) à vocation pédagogique qui sont tous le fruit d'un travail collaboratif sur divers thèmes, techniques ou autres, en rapport direct avec la pratique du Yangjia Michuan (applications martiales, biomécanique du pied, dalu...)

Dans le reste du monde, des groupements, des associations, des fédérations existent sur tous les continents.

La maxime d'un Maître ZEN japonais, Maître EGAWA résume assez bien cette responsabilité partagée dans la transmission notamment du YMTJQ : TRANSMETTRE ENSEMBLE.



TRANSMETTRE ENSEMBLE calligraphiée par M. Liu Zuoxiu, calligraphe chinois

Enseigner au sein d'une association

Le fait d'être dans une lignée ne doit pas nous faire oublier que nous enseignons, la plupart du temps au sein d'associations loi de 1901.

En ce qui me concerne je pense que nos associations ne doivent pas n'être que des vitrines nous permettant d'obtenir des subventions et des salles municipales gratuites en cachant une activité quasi salariale des enseignants.

Je suis très attaché aux valeurs démocratiques des associations loi de 1901 et à l'implication qu'elles demandent à leurs adhérents.

En revanche, au sein de l'association, il faut faire une différence claire entre ce qui est du domaine du bureau, du conseil d'administration, de l'assemblée générale et ce qui est du domaine de l'équipe technique.

En ce qui concerne l'équipe technique, ce n'est pas elle qui gère l'association. L'association appartient à l'ensemble de ses adhérents.

Toutefois les enseignants ont pouvoir de décision sur l'enseignement lui-même, que cela soit en termes de contenu, de progression ou de modalité pédagogiques. Cela concerne :

- Les cours hebdomadaires.
- Les stages internes (professeurs de l'association) et externes (professeurs hors de l'association).
- Les échanges interclub de pratiques.
- Les animations pour la fédération.
- Les jurys de grades ou d'ATT.
- Les relations avec le collège des enseignants du YMTJQ (CEEYMTQ).

Le bureau, le CA et l'AG ont pour rôle et ont un pouvoir décisionnaire sur :

- La gestion administrative (bulletins d'inscription, comptabilité, salles, CA et AG, assurances, Licences fédérales, cotisations, adhésions, téléphone, courriers, ...).
- La gestion des animations festives (pots, Noël, naissances, nouvel an chinois, pique-nique, ...).
- Des projets exceptionnels (tee-shirt à l'effigie de l'association, achat groupé de matériel pour les élèves (épée, éventail)).

Bureau, CA, AG et équipe technique cependant sont obligés de collaborer et de prendre des décisions en commun sur certains points, par exemple :

- Le désir du CA de créer un nouveau cours est subordonné à la disponibilité des enseignants.
- Choisir les ouvrages alimentant la bibliothèque et la vidéothèque.
- La gestion de la promotion de l'association, avec la participation des enseignants (site internet, salons, séminaires, démonstrations, relations avec les événements de la ville, publicités, cartes de visites, flyers, ...).
- Le budget formation des enseignants et l'achat de matériel pédagogique, à la demande des enseignants, sous le contrôle budgétaire de l'AG et du CA, selon les disponibilités.
- L'information, même administrative, des adhérents par les enseignants qui sont présents à tous les cours.
- Création d'un bulletin.

Aussi est-il utile qu'un représentant des enseignants participe aux réunions de bureau et de CA, à titre consultatif.

Parfois les membres du CA sont pleins de bonne volonté, mais connaissent peu les associations et leur organisation. Aussi, j'ai été amené à réaliser un planning type de chaque année qui complète les statuts et le règlement intérieur. Ce planning reprend les tâches de chacun des membres du CA au fil de l'année scolaire de pratique.

DATE	ACTIVITES PRINCIPALES	Président	Vice-Président	Secrétaire	Secrétaire Adj	Trésorier	Trésorier Adj	Enseignants
Septembre	Convention pour les salles de pratique et ce qui s’y déroule (COURS, repas Noël + CA + portes ouvertes) ainsi que pour le NAC (Nouvel An Chinois)	Relance et suivi / 3 salles		Original pour archivage		Copie pour pièce comptable		
	Gestions des inscriptions et réinscriptions et du fichier des adhérents			Nouveau fichier des adhérents				Récup fiches, transmission au secrétaire
	Licences FFaemc des enseignants, adhésion club, des premiers inscrits. Récupération des attestations d’assurance, notamment pour les salles et les locations de matériels.			1^{er} envoi		1^{er} paiement		
Octobre	Gestions des inscriptions et réinscriptions et du fichier adhérents			Fichier des adhérents à compléter				Récup fiches transmission Au secrétaire
	Paiement amicale YJMTJQ (/nb adhésions de l’année précédente et pour 3 bulletins)				envoi	paiement		
Novembre	Gestions des inscriptions et réinscriptions et du fichier adhérents A partir de mi-novembre, on n’inscrit plus de débutants. Ils seraient trop en retard par rapport à ceux qui ont commencé en septembre. Bien sûr on inscrit toute l’année ceux qui pratiquent déjà le YMTJQ que cela soit des anciens de notre association ou d’autres assos.			Fichier des adhérents à compléter				Récup fiches, transmission au secrétaire
	Licences FFaemc des nouveaux adhérents (liste + cotisations)			2^{ème} envoi		2^{ème} paiement		
	CA (bilan des inscriptions, point d’étape, organisation de l’année, préparation NAC)	Convocation, OdJ ,organis.		PV, archivage, registre des délib				
	Forum des associations	À organiser						
Décembre	Gestions des inscriptions et réinscriptions et du fichier des adhérents (Probablement le dernier)			Fichier des adhérents à compléter				Récup fiches, transmission au secrétaire
	Licences FFaemc des nouveaux adhérents (liste + cotisations) (Probablement le dernier)			3^{ème} envoi et proba. dernier		3^{ème} paiement		
Janvier	Régularisations éventuelles							
Février	NAC							
Mars	CA (bilan NAC, point d’étape), si nécessaire	Idem novembre		Idem novembre				

Avril								
Mai	CA (point d'étape et préparation de l'AG)	Idem novembre		Idem novembre		Comptes N et prévisionnel		
Juin	AG ordinaire (bilan du président, bilan équipe technique, bilan financier, élection du bureau, tarif N+1, budget N et N+1). Puis déclaration en préfecture du nouveau bureau. Puis changement de signature à la banque s'il y a un changement de président et/ou de trésorier.	Ordre du jour Convocation et pouvoir Présentation vidéoprojecteur			Liste pour signature, PV, registre spécial, envoi préfecture			
(Juillet) Août	CA (préparation et lancement de la rentrée, horaires, salles, cours (lieux et horaires), photocopie pour pub, prospection, information mairie et autres centres...) et définir les dates N+1 : <ul style="list-style-type: none"> • Ouverture de saison avec les autres associations régionales • Début des cours sur chaque site • Matinée de pratique un dimanche (en novembre) • Repas de Noël • Nouvel An Chinois (fin janvier, début février) • Pratiques Inter associations • Stage intervenant extérieur (mars, avril) • Assemblée générale (juin) • Fin des cours sur chaque site • Mise à jour du site Internet • Mise à jour des affiches, flyers et du bulletin d'inscription 	Idem novembre Lancement de la publicité		Idem novembre Photocopies/pub Affichettes Flyers Cartes de visites MàJ site Internet Photocopies des bulletins d'inscription				Proposition de dates et d'intervenants par les enseignants
DIVERS	Assurer le suivi du répondeur téléphonique	Animation de l'association Fichier des contacts : <ul style="list-style-type: none"> • Autres assos YMTQ • Associations TJQ • Asss non TJQ • Fédé, amicale, ass., salles, mairie, ... 		<ul style="list-style-type: none"> • Fichier des adhérents • Registre des délibérations (CA) • Registre spécial (AG) • Chronologique des courriers départ et arrivée • Site Internet (reprises, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cahier de comptes • Classeur des pièces comptables • Chéquiers • Reçus • Comptes • Caisse 			Cours Stages Interclubs Collège YMTJQ

En ce qui concerne l'organisation du CA, il y a de 3 à 6 membres, le tableau ci-dessus donne un exemple de répartition, mais en fait le CA s'organise lui-même.

Le trésorier a une tâche bien définie qui est alimentée par les tâches des autres.

Les 5 autres membres du CA se répartissent le reste, chacun, en ce qui le concerne :

- Prépare la tâche.
- La lance dans les délais.
- Organise sa réalisation.
- Veille à son bon déroulement.
- Et la clôture.

Grosso modo, il y a les 11 tâches suivantes à se répartir entre les 5 membres du CA :

1. Les conventions et les relations avec l'extérieur (salles, ...), généralement réalisées par le président.
2. Les réunions de CA et l'AG, généralement organisées par le président.
3. Les inscriptions (création et duplication des bulletins, fichier des adhérents (attention, ce fichier alimente les autres tâches), généralement réalisées par le secrétaire.
4. La gestion des registres et de tous les courriers rangés par ordre chronologique, généralement réalisées par le secrétaire.
5. Les licences fédérales.
6. Les assurances (via les licences fédérales).
7. L'amicale.
8. Fêtes de Noël, NAC, divers pots (ouverture de la saison, rentrées, stages, pique-nique familial, inter-associations, AG).
9. La gestion du site Internet, notamment y mettre toutes les dates et les documents d'information et d'inscription : voir CA du mois d'Août dans le tableau précédent.
10. La publicité.
11. La bibliothèque

Je propose le nouveau CA remplisse le tableau suivant dès la fin de l'AG, soit 10 tâches à remplir par les 5 membres.

Président	Vice-Président	Secrétaire	Secrétaire Adjoint	Trésorier	Trésorier Adjoint	Enseignants
1 et 2		3 et 4		Rôle spécifique		X

En cas de confinement, pour des raisons sanitaires, l'assemblée générale ne peut pas avoir lieu en présentiel. L'AG peut se dérouler en distanciel de la manière suivante :

1. Choisir une date d'AG et la limiter au strict réglementaire, sauf urgence.
2. Envoyer, aux adhérents, un mois avant, un courriel leur donnant les modalités et l'ordre du jour, ainsi que la liste des membres du CA qui se représentent, ainsi qu'un délai (une semaine par exemple) pour présenter leur candidature (il peut y avoir un petit texte pour susciter les vocations).
3. Dans les délais légaux (15 jours), envoyer une convocation virtuelle à une AG à distance à une date donnée,
 - a. Avec un document reprenant grosso-modo l'ordre du jour de l'année dernière mis au gout du jour, en se limitant au réglementaire et à l'urgent.
 - b. En proposant aux adhérents de leur répondre, d'ici la date de l'AG virtuelle, aux questions éventuelles qu'ils pourraient avoir sur les documents (réponse envoyée à tous les adhérents).
 - c. En leur envoyant, après avoir reçu les candidatures, une liste des votes à réaliser avec POUR, CONTRE ou abstention : quitus au président, le budget réalisé cette année, le budget prévisionnel de l'année prochaine, le prévisionnel pour les cotisations, les votes individuels pour chaque membre du CA qui se présente.
 - d. Puis demander aux adhérents d'envoyer dans un délai d'une semaine au plus tard, à partir de la date de l'AG virtuelle, leur feuille de vote remplie.
4. L'ensemble des votes donnera le nombre de présents à l'AG, pour le quorum.
5. Puis réaliser le compte-rendu à envoyer aux adhérents.

1 et 2 AG moins 1 mois	3 AG moins 15 j	Date de l'AG	4 et 5 A la suite de l'AG
---------------------------	--------------------	--------------	------------------------------

L'enseignement par une équipe d'enseignants

Certaines associations, comme les Compagnons du TJQ dont je fais partie, ont plusieurs enseignants.

Avantages

Aux Compagnons du TJQ il s'agit d'une équipe technique composée de 5 membres sensiblement de même niveau. Parfois il s'agit d'un professeur avec une équipe d'assistants. Dans tous les cas cette multiplicité d'enseignants offre certains avantages :

- Pour les élèves :
 - La multiplicité des points de vue permet à l'élève de mieux cerner les concepts (combien de fois ai-je compris avec un autre professeur quelque chose que notre professeur avait essayé de nous faire comprendre en cours ! Le travail préalable nous avait, bien entendu, préparés à comprendre ce nouvel apport).
 - Apporter des points de vue, des habitudes et des concepts différents du professeur habituel.
 - Éviter la monotonie.
 - Diversifier les approches pédagogiques.
 - Présence d'un professeur pour assurer les cours en cas d'absence du professeur titulaire.
 - D'avoir un professeur par niveau, ou presque, ce qui permet d'éviter les pertes de régime souvent constatées lorsque les élèves travaillent sans professeur, en autonomie, trop longtemps.
- Pour l'équipe enseignante :
 - Échanges entre professeurs.
 - Remise en cause de notre pratique par l'apport des autres.
 - Chaque professeur de l'équipe a des points forts et des points faibles différents de ceux des autres ; ce qui permet à chaque professeur de continuer d'apprendre grâce aux autres.
 - Développer de nouvelles pédagogies.
 - Confrontation permanente à la pratique des autres, nous permettant de rester modeste ; en effet quand on est seul face aux élèves on peut se leurrer, face à d'autres professeurs c'est plus difficile.
 - Éviter la solitude de l'enseignant unique.
 - Les échanges entre les enseignants, notamment après les stages suivis par quelques-uns, leur permettent de maintenir leurs motivations et leur énergie quand ils ont un coup de fatigue.
 - Limite la dérive de la forme.
 - Présence d'un professeur pour assurer les cours en cas d'absence du professeur titulaire.
 - Diminuer les risques de transferts psychologiques de certains élèves vis-à-vis de leurs professeurs, risque aggravé s'il est unique.
 - Possibilité, parfois, d'éviter de travailler avec des élèves qui ont un type de caractère que l'on ne supporte pas, alors que cela ne gêne pas un autre des professeurs.

L'inconvénient majeur d'une équipe d'enseignants est le risque de confusion que cela peut générer chez certains élèves. Lorsqu'il y a plusieurs enseignants avec plusieurs façons de faire, il y a des possibilités de se contredire et d'apporter un message moins clair.

Un autre inconvénient, mais qui est, à mon avis, largement compensé par les avantages, c'est le coût plus élevé de la formation continue des professeurs, pour une association lorsqu'il y a plusieurs professeurs. La contrepartie est une offre de service démultipliée pour les élèves.

Précautions

Ces quelques remarques nous amènent à formuler quelques précautions pour travailler en équipe, à savoir :

- Accepter que la pédagogie d'un autre professeur de l'équipe soient différentes de la nôtre (en termes de savoir, pouvoir, vouloir).
- Apprendre à nos élèves que la forme (il en est de même pour le tuishou et les applications martiales) n'est pas une forme absolue mais relative. Ils auront à s'habituer, dès le début à avoir des enseignants parfois différents, avec des pratiques différentes, aussi bien au sein de l'association, qu'à l'extérieur durant les stages et rencontres de l'Amicale. L'essentiel est de respecter les principes fondamentaux du TJQ.
- Ne pas changer trop souvent de professeurs pour un groupe, notamment dans l'apprentissage de la forme, dans ce cas un professeur reste l'année avec le même groupe, les élèves risquent sinon d'être perdu.
- Si 2 groupes de même niveau travaillent sur 2 créneaux horaires différents, veiller à ce qu'ils avancent sensiblement au même rythme, afin de ne pas perturber les élèves qui passent d'un groupe à l'autre.
- En cas d'absence d'un professeur c'est à lui de s'assurer de son remplacement par un autre (voir ci-après).
- Faire attention que le groupe de professeurs soit perçu comme une équipe soudée, par les élèves.
- Si un élève suit plusieurs cours dans la semaine il peut avoir deux professeurs différents, un par cours. Il est probable qu'il compare les 2 enseignements et pose parfois des questions sur des éléments qu'il perçoit comme différents, voire contradictoires d'un cours à l'autre. (C'est aussi vrai au retour d'un stage qu'il a suivi.)
Soit, ce ne sont juste que des angles de vue différents d'une même chose, on montre alors à l'élève en quoi ces éléments ne sont pas contradictoires, mais plutôt complémentaires.
Soit, ils semblent être en contradiction. Il faut se souvenir alors que l'élève nous pose une question à partir de ce qu'il a compris. Et ce n'est pas toujours ce qu'a voulu dire le professeur précédent. Si c'est tellement grossier que l'erreur est manifeste, on corrige alors directement l'erreur d'interprétation de l'élève. Si c'est plus délicat, on laisse alors la question en suspens et on prend contact avec l'autre professeur pour harmoniser nos réponses. Il faut se souvenir qu'il y a en circulation des versions différentes de la forme, ce qui n'est pas grave tant qu'on respecte les principes fondamentaux.
- Ne pas contredire un professeur devant ses élèves.
- Lorsqu'il y a des désaccords entre professeur, cela se règle en dehors de la présence des élèves. Lorsqu'il y a des problèmes d'organisation pédagogique, par exemple trop de niveau pour un professeur, ou pas assez de temps pour une activité, cela se règle en dehors de la présence des élèves. Les problèmes d'organisation pédagogique sont de notre ressort et les élèves n'ont pas à être ennuyés par ces difficultés. Sinon on voit soit les élèves essayer d'être gentils et de moins nous solliciter durant les cours, ou pire ne pas venir pour ne pas être une source de difficultés pour le professeur qu'ils aiment bien.
- Mettre en place de temps en temps, surtout en début de saison, des réunions de coordination entre professeurs.
- Mettre en place des règles pour les prises de décisions entre professeurs (majorité ou unanimité).
- Travailler ensemble régulièrement au perfectionnement de notre pratique (préparations de diplômes, échanges pédagogiques, échanges techniques, ...).

Comment gérer l'absence d'un professeur ?

Aux Compagnons du Taiji Quan, les professeurs interviennent en parallèle durant le même créneau horaire, chacun avec un groupe de niveau, après une préparation commune. Dans d'autres associations ce sont des professeurs qui interviennent sur des créneaux horaires différents.

Nous nous sommes posés des questions sur les procédures à suivre pour assurer la continuité de l'enseignement en cas d'absence d'un des professeurs.

Quand on est professeur ou assistant, on a quelques années de pratique derrière nous.

Avec le temps, le vieillissement fait son effet et notre santé est plus fragile, et on fatigue plus vite. De plus professionnellement on peut exercer plus de responsabilités ce qui diminue notre disponibilité.

En parallèle, il ne faut pas oublier que nos élèves comptent sur nous, nous nous devons d'assurer au mieux nos cours et avoir le même engagement que des professionnels, en évitant, quand c'est possible, par exemple de prendre des engagements durant les dates et horaires de cours et de stages. C'est à chacun d'entre nous de juger de l'importance de nos engagements.

Il y aura toujours des absences de dernières minutes, comme des maladies ou des accidents de proches. Toutefois dans la mesure où nos absences sont prévisibles il est important de formaliser quelques principes.

Le professeur est responsable de ses groupes de niveau, c'est donc à lui de gérer son remplacement lors de ses absences. Il ne suffit pas de dire « je ne suis pas là, arrangez-vous entre vous ». Ce n'est pas au groupe de gérer son absence, mais à lui.

J'ai proposé la méthode suivante. Quand on sait que l'on va être absent :

- On regarde les conséquences de notre absence, en termes de cours, de stages, d'échauffement, de travail à 2, et de réunions.
- Pour chacun de nos cours ou partie de cours, on prend contact avec un des autres profs. En général on va vers quelqu'un qui a un groupe de niveau proche du notre. Et on lui demande s'il veut bien, si cela ne le dérange pas trop, prendre en charge notre groupe durant notre absence. Il faut avoir conscience que c'est un service qu'il nous rend et non pas un dû.
- Ensuite on prépare le remplacement en voyant avec lui :
 - Où en sont nos élèves en forme et/ou AM et/ou TS, et/ou sur quels principes ils travaillent.
 - Les difficultés rencontrées par notre groupe ou certains de nos élèves.
 - Le remplaçant ne travaillera pas de nouveaux gestes de la forme, il ne sera que sur de la consolidation, ou sur un principe fondamental. On voit ça entre le remplacé et le remplaçant.

Lors de notre absence, on sait ainsi qui assure notre cours ou partie de cours, et on est ainsi assuré du bon déroulement de la formation de notre groupe, et ça ne prend que 5 minutes.

Cela permet, au retour de notre absence, de voir notre remplaçant, pour savoir comment cela s'est passé.

Il est arrivé lors de quelques rares cours, qu'il ne manque pas un mais deux ou trois professeurs (sur cinq). L'épidémie de grippe avait frappé. Dans ce cas-là il est difficile de conserver les groupes de niveaux sur un créneau horaire. On réalise alors un cours commun, pour tous les niveaux sur un principe fondamental. Les anciens aidant les plus récemment arrivés.

Un exemple de réunion de travail

Pour information voici l'ordre du jour d'une journée de coordination des intervenants avant le début de saison.

Matin

- Voir toutes les dates de la saison à venir (cours, stages, fêtes, ...).
- Rencontres de l'amicale, covoiturage, animations d'ateliers. Relations avec le collège EEYMTJQ.
- Travail sur les applications martiales du YMTJQ et réalisation de vidéo pour usage interne (*c'était une activité s'étalant sur plusieurs années*).
- Organisation des cours du lundi soir entre professeurs, pour l'approfondissement de leur pratique et de leur pédagogie.
- Démonstrations-initiations de l'année à venir sur 2 sites l'année prochaine.
- Nouvel an chinois, proposition de thème pour l'année du chien, par exemple « le meilleur ami de l'homme ». Animations des profs ?
- Disponibilités des profs / leur santé et leur profession, pour les cours.
- Répartition des cours, préparation, exercices de tuishou, épée et éventail. :

2017-18	LUNDI soir			MERCREDI soir				VENDREDI matin		
	Prépa.	TS	Cours	Prépa.	TS	Cours	Arme	Prépa.	TS	Cours
Prof 1										
Prof 2										
Prof 3										
Prof 4										
Prof 5										

- Répartition des cours spéciaux (thème, période et prof) pour réaliser des changements de rythme, et préparation des stages que nous animerons.
- Stage avec un intervenant extérieur, le samedi et le dimanche matin pour les élèves et les professeurs. Le dimanche après-midi est réservé aux professeurs uniquement. Sur quel thème sera le stage ? Pour la partie entre professeurs, reste-t-on sur le même thème que les élèves, ou élargit-on, ou improvise-t-on ? Quel professeur sollicitons-nous ?
- Animation des CTJQ lors de nos rencontres interclubs : contenu, animation, ...

Repas En commun

Après-midi

- Exercices de TS que nous travaillerons plus particulièrement cette année
- Thème de l'année : « une base solide permettant un bon enracinement » :
 - Lancement lors du stage animé en interne, en novembre, un dimanche matin : remue-méninges, thème, organisation, pédagogie,
 - Périmètre de notre action.
 - Contenus et méthodes.

Le travail de nos élèves avec d'autres professeurs

Il est important d'inciter nos élèves à rencontrer d'autres professeurs de YMTJQ afin d'élargir et d'enrichir leurs points de vue au-delà de ce qu'ils voient avec nous, leurs professeurs habituels.

On y retrouve les intérêts d'une équipe d'enseignants, comme nous l'avons vu ci-dessus, mais en plus ce type de rencontre renforce le sentiment de faire partie d'une « grande famille » et évite de placer l'élève dans un travail restreint à son association, voire à sa tranche horaire au sein de son association.

Ces échanges avec d'autres professeurs peuvent se faire dans différents cadres, tous importants, notamment à savoir :

- Les stages de WE organisés par l'association avec d'autres professeurs.
- Les stages d'été (parfois une semaine) organisés par divers professeurs sur divers thèmes.
- Les rencontres de l'Amicale du YMTJQ, en novembre de chaque année, et qui permettent à plusieurs centaines de pratiquants de notre style de se rencontrer et d'échanger.
- Les rencontres inter-associations : il s'agit de cours en commun, organisées à tour de rôle par des associations d'une même région, où les élèves changent de professeur le temps d'un cours.
- Démonstrations en commun lors de forums ou de salons.

La rencontre avec d'autres professeurs permet aussi d'apporter de la diversité et de briser le train-train des cours hebdomadaires. Cela apporte de la nouveauté, de la motivation et parfois débloque la compréhension de certains gestes ou principes sur lesquels l'élève butait en cours. Le travail du professeur habituel avait préparé le terrain, mais le déclic ne s'était pas fait.

La rencontre avec d'autres enseignants ouvre aussi à l'élève de nouveaux espaces d'aventure et de découvertes.

2^{ÈME} PARTIE :
LE YANGIA
MICHUAN TJQ

LES DIFFÉRENTES FACETTES DU YANGIA MICHUAN TJQ

LE YANGIA MICHUAN TJQ, UN CURSUS

Le YMTJQ comprend traditionnellement des pratiques à mains nues et des pratiques avec armes.

La pratique traditionnelle à mains nues s'appelle :

- La forme, elle est composée de 127 mouvements (une 1^{ère} séquence de 18 mouvements, une 2^{ème} séquence de 44 mouvements, une 3^{ème} séquence de 65 mouvements).

Les pratiques traditionnelles avec armes sont

- La forme d'épée, Kun Lun, appelée « ancienne », composée de 32 gestes.
- La forme de perche, composée de 13 gestes.

A ces pratiques traditionnelles, maitre Wang a ajouté :

- Les applications martiales associées à la forme.
- Les 15 exercices de tuishou, à pas fixes et à pas mobiles.
- La forme d'épée, Wudang, appelée « épée nouvelle », composée de 60 gestes.
- La forme d'éventail, Yen-Nien Taiji Fan, composée de 36 gestes
- Une forme courte, le Shi San Shi ou 13 postures.
- Le Neigong, technique de respiration taoïste

LE YANGIA MICHUAN TJQ, UN STYLE DIFFÉRENT DES AUTRES STYLES YANG

Voici le témoignage d'Alix HELME-GUIZON (tiré d'un article sur l'apport des passages de diplômes à la FFaemc) ; il reflète tout à fait ma pensée :

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.

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 élastiques qui agissent comme un fouet ou ressemblent à des frappes

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

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).

Poursuivons la réflexion d'Alix.

De nos formes (à mains nues et armes), de leurs applications martiales et de nos exercices de tuishou, on peut remarquer globalement quelques spécificités. Cependant, ce qui suit n'est pas une règle absolue, on y trouve parfois quelques exceptions.

Chaque style a sa cohérence propre, et est basé sur un choix fondamental dont tout le reste découle. Le Yangjia Michuan Taiji Quan (YMTJQ) a choisi la mobilité dans l'absorption-neutralisation et la vitesse dans l'expression, au détriment de la structure et de la puissance cultivées dans les autres écoles Yang.

L'énergie d'une poussée s'exprime par la formule :

$$E = 1/2 \times \text{masse} \times \text{vitesse}^2$$

Le choix du YMTJQ pour la vitesse est intéressant, puisque quand la vitesse est multipliée par 2 l'énergie développée est multipliée par 4.

Cela a pour conséquences dans la pratique : un relâchement prononcé, un pas court et une posture érigée. De ces 2 derniers deux points découlent d'autres conséquences pour notre style.

La posture

Commençons par un exemple, lorsque nous exerçons une poussée horizontale et vers l'avant sur notre partenaire. Le corps de celui-ci nous renvoie passivement une force en réaction qui, s'il est très stable, a tendance à nous repousser vers l'arrière. Nous ne voulons pas reculer, aussi regardons comment nous pouvons « résister » à une telle « poussée » sans partir en arrière.

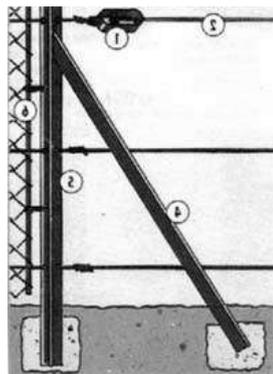
Pour ne pas reculer nous utilisons généralement notre jambe arrière, mais nous le faisons différemment dans notre style que dans d'autres styles yang.

Dans le YMTJQ nous recevons les 3 forces (la gravitation, les poussées de notre partenaire et la force de réaction de notre partenaire à nos propres poussées) généralement dans notre pied arrière.

Dans d'autres styles, ces forces sont le plus souvent réparties sur les 2 pieds, le pied avant reçoit la gravitation et le pied arrière les 2 forces de poussée.

Il ne s'agit donc pas des mêmes principes qui sont en jeu.

Dans les autres styles, généralement, les partenaires se mettent en fente avant, comme sur le schéma ci-dessous. Le poids est sur la jambe de devant, la jambe arrière sert à empêcher de partir vers l'arrière. Elle agit comme un étau. C'est comme lorsque l'on veut empêcher un poteau de tomber. Il est intéressant de voir qu'étau a un synonyme : jambe de force. Dans cette position les os sont dans le prolongement des uns des autres : talon, tibia, péroné, fémur, bassin, colonne vertébrale et éventuellement les bras.



Étais ou jambes de force sur un corps et une clôture

Dans notre forme, il y a peu de moments où on a une jambe de force, une jambe « tendue » vers l'arrière pour résister à une poussée.

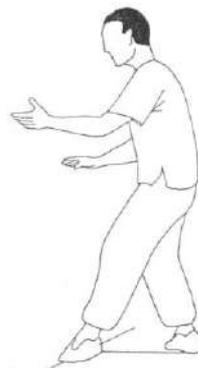
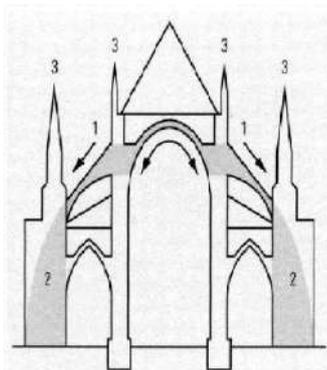
Dans le YMTJQ, pour résister aux poussées, on a dû imaginer une autre façon de faire.

En effet dans notre style, nos pas sont généralement petits et nous sommes très majoritairement sur la jambe arrière, ce qui a pour conséquence une faiblesse sur les poussées vers l'arrière. Nous ne passons pas sur la jambe avant pour garder l'arrière en étau, en jambe de force. Cependant nous sommes beaucoup plus verticaux, ce qui nous donne de la mobilité sur notre axe vertical. Ce que nous perdons en stabilité, nous le récupérons en mobilité.

Questions : comment faire pour compenser cette relative faiblesse structurelle ?

Dans notre style, il a fallu développer un système qui nous permette de résister à une poussée vers l'arrière. Il y a un autre modèle que l'étau pour organiser notre corps. Il suffit d'aller voir une cathédrale gothique et de voir ce que les architectes ont construit pour permettre aux murs de résister aux poussées horizontales : les arcs-boutants.

Nous pouvons voir ci-après une image de cathédrale gothique avec la transformation des forces horizontales en forces verticales. Seulement, nous ne pouvons apporter des éléments extérieurs pour nous structurer et devons le faire avec des éléments de notre corps.



Dessin extrait du livre de Claudy Jeanmougin

Arcs-boutants de la cathédrale et du corps

L'avantage du corps, c'est que l'on sent physiquement les poussées et que l'on peut rectifier sa forme.

Pour ressentir les chaînes osseuses et musculaires il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances en matière d'anatomie et d'architecture, il suffit d'écouter notre corps et ses relations avec ce qui l'entoure, notamment dans le travail à 2.

L'inconvénient est que, contrairement à un arc-boutant, notre colonne vertébrale ne va pas jusqu'au sol et qu'il y a une rupture au niveau des genoux qui plient sur l'avant. Il est donc un peu plus dur d'imaginer un corps en forme d'arc-boutant car il faut imaginer un arc fictif qui va du point de poussée jusqu'au sol, un peu sur l'avant du talon de la jambe arrière.

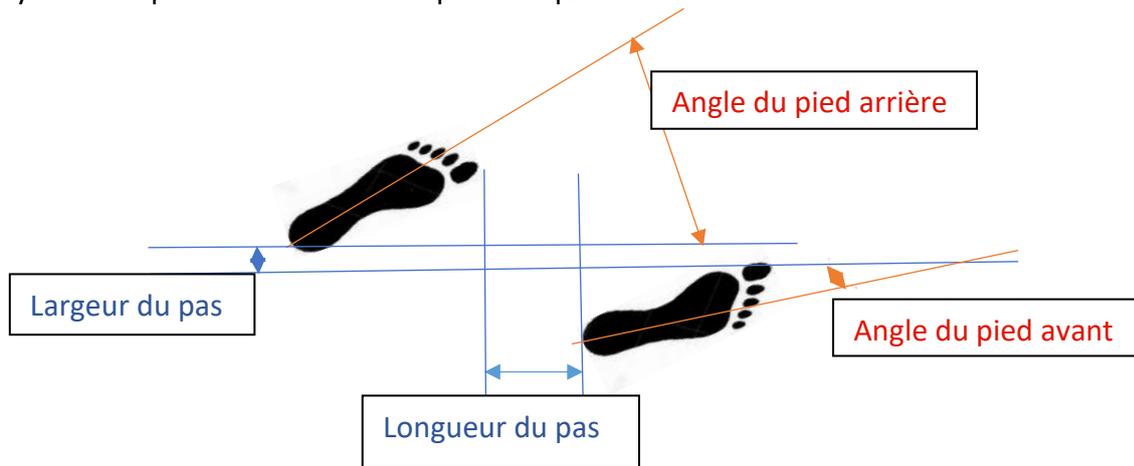
Si on fait un trop grand pas, on ne peut pas « basculer » assez le bassin et donner une courbe d'arc-boutant assez efficace à notre colonne vertébrale.

Il faut non seulement former un arc-boutant avec son corps, mais lui donner aussi une certaine tonicité, sinon il ne peut remplir son rôle.

Aspects observables : pas court, posture érigée, et pour exprimer forme du corps en arc-boutant vers le pied arrière, c'est-à-dire : genoux arrière légèrement fléchis, sacrum relâché, courbure lombaire adoucie, dos étiré et légèrement arrondi, poitrine détendue légèrement creuse, tête comme suspendue. Le talon de la jambe avant est léger. La structure et la tonicité existent mais elles sont difficiles à percevoir de l'extérieur pour des pratiquants d'autres styles. On ne bouge généralement pas un pied tant qu'il supporte les 3 forces, il y a transfert des forces avant de bouger ce pied.

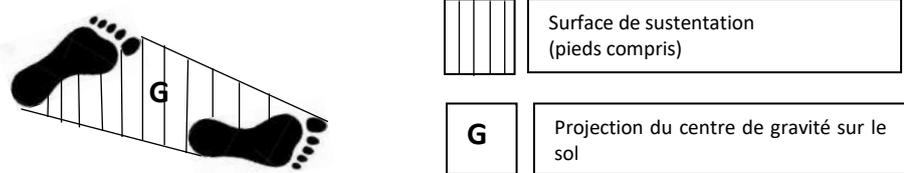
Le pas

Essayons de représenter d'abord un pas statique.



Le pas fixe doit participer, avec d'autres éléments (bassin, colonne vertébrale, etc.) au maintien d'une structure adaptable et à la préservation de l'équilibre et de la sécurité du pratiquant.

Dans le YMTJQ la longueur du pas est plutôt courte, ce qui peut poser quelques problèmes de stabilité. En effet le corps est en équilibre tant que son centre de gravité G est au-dessus de la surface de sustentation (surface délimitée par les pieds, voir figure ci-après)



Or cette surface est sensiblement proportionnelle à la longueur du pas. Donc, avec un pas long, on est plus stable sur des poussées subies de l'avant vers l'arrière. Cependant on perd en mobilité, aussi bien en amplitude, qu'en vitesse. Le YMTJQ, avec un pas court, est plutôt axé justement sur la mobilité. Le pratiquant YMTJQ atténue cette limitation de la stabilité, comme nous l'avons vu précédemment, par le positionnement de son bassin et de sa colonne vertébrale en forme d'arc-boutant.

Aspects observables :

En ce qui concerne la largeur du pas, dans le YMTJQ, la largeur du pas est positive (les pieds ne se croisent pas) et assez peu importante, largeur du bassin. Si les pieds s'écartent trop en largeur, toujours à cause de la surface de sustentation, il n'y a plus de résistance correcte sur des poussées de l'avant sur l'arrière.

La longueur du pas est assez courte, voir quasi nulle (quand elle est définie comme sur le schéma précédent du pas statique), en d'autres termes le pied avant est à peine devant le pied arrière.

Pour les angles, ils varient selon l'expérience des pratiquants, notamment selon leur possibilité d'ouverture du *kua* de la jambe arrière.

En général, pour un débutant, je propose un angle d'ouverture du pied arrière de 45° pour protéger son genou arrière, qui sinon risque de rentrer. Je lui propose un angle du pied avant de 0°. Le pied avant est alors dans la direction du partenaire fictif. Il indique la direction de l'action et de son intention, sinon il est difficile, au débutant, de repérer et de respecter toutes les différentes directions des 13 postures et de la forme.

Un pratiquant plus expérimenté, qui a une meilleure ouverture de hanche, peut avoir un angle du pied arrière jusqu'à 90°, puisqu'il est capable de garder le genou arrière dans l'alignement du pied correspondant. Son pied avant peut-être légèrement rentré, j'ai remarqué qu'en tuishou on est plus stable.

La mobilité

Comme nous venons de le voir, le pas court nous fait perdre un peu en force de résistance et d'expression mais nous gagnons en mobilité. C'est pourquoi nous comptons sur la mobilité et la souplesse du bassin et de la colonne vertébrale. C'est notamment visible en tuishou et dans les applications martiales. Avec une structure élastique du corps, nous pouvons (et devons) déformer et bouger tout le corps avec un bassin très mobile, lors des transformations, en renonçant à l'occasion à la verticalité (ce qui peut être interdit dans d'autres styles). En effet, nous avons, dans notre forme, des mouvements qui peuvent surprendre les pratiquants des autres styles, notamment lorsqu'on se plie en avant, comme par exemple, dans la deuxième séquence :

- Mouvement 35, chercher l'aiguille au fond de la mer,
- Mouvement 27, faire un pas, soulever un bras et frapper au cœur avec la paume.

Ou quand parfois on se « penche » en arrière, notamment dans la troisième séquence :

- Mouvement 68, séparer la crinière du cheval sauvage,
- Mouvement 107, 109 et 111, le dragon explore avec ses griffes.

Aspects observables : mobilité du bassin et de la colonne vertébrale dans la forme et en tuishou, et parfois perte de verticalité en tuishou et dans la forme.

L'aspect compact

Un pas court nous laisse moins de temps pour absorber la poussée de l'autre. En effet, un grand pas permet d'avoir plus de place et de temps pour réagir durant le passage de la jambe avant, à la jambe arrière. Cependant le pas court permet une réponse, une expression beaucoup plus rapide, car moins de masses musculaires sont à mettre en mouvement. Cela a pour conséquence de nous forcer à développer l'écoute dans notre pratique et une expression toujours élastique jaillissant de tout le corps sans transfert de masse vers l'avant, comme dans les autres styles. Cela donne des poussées courtes généralement sans transfert sur la jambe avant et quand il y a passage sur la jambe avant, il s'agit de réaliser un vrai demi pas, c'est-à-dire que la jambe arrière rejoint la jambe avant, elle ne reste pas en arrière pour faire un étau. Là encore les 3 forces sont encore, dans ce cas, sur une seule jambe, mais la jambe avant.

Un pas court réduit l'amplitude des transferts et des spirales. Les gestes sont courts.

Aspects observables : forme et tuishou compacts, expressions courtes (même si parfois on les prolonge dans la forme pour se détendre), ramener le pied arrière lorsque l'on transfère le poids sur la jambe avant.

La jambe avant libre

Un pas court et la jambe arrière recevant la majorité des 3 forces, permettent une mobilité de la jambe avant. Ce qui libère la jambe avant, tant pour les coups de pied, les esquives de balayages ou de coups, que pour les centrages et les changements de directions. Les déplacements en sont facilités notamment dans la forme et le tuishou à pas mobiles.

Aspects observables : repérage de la mobilité de la jambe avant, principalement dans les recentrages et les déplacements.

Les mouvements du corps

Dans le YMTJQ il y a alternance de plier et d'extension, en spirales, de la jambe d'appui, ce qui emmagasine la force puis la projette. Cela donne une alternance de descentes et de montées du corps entier selon qu'il y a inspiration ou expiration.

Les mouvements de la forme s'exécutent lentement, sur un rythme régulier et sans interruption, sans phase de libération explosive (fa jin) de l'énergie.

Il existe dans la forme de notre Taiji Quan un jeu continu dans le mouvement, entre mise en tension et lâcher prise. On peut imaginer que, du début de la 1^{ère} séquence jusqu'à la fin de la 3^{ème} séquence, on tire alternativement sur un élastique et on le relâche, mais sans le laisser partir. Bien au contraire dans la poussée des mains (tuishou), lâcher l'énergie (laisser partir l'élastique) est recherché mais sur le mode contrôlé.

Aspects observables : alternance de montée et de descente du corps entier, coordonnées avec la respiration.

Les bras et les épaules

Dans le YMTJQ, les épaules et les coudes sont relâchés. Les coudes sont maintenus position basse pour éviter les clés de bras. Les poignets sont, pour les mêmes raisons, très souples.

Aspects observables : épaules et coudes relâchés.

LA FORME (F)

Pourquoi la forme ?

La forme permet un travail plus calme, plus fluide et plus fin, sans les compensations musculaires automatiques du travail à deux.

Elle automatise les gestes, ce qui permet de les faire « spontanément » dans le travail à deux (applications martiales et tuishou) avec de la « vitesse » et de la précision dans les trajectoires.

La forme par exemple permet d'amplifier les mouvements pour pouvoir mieux les étudier.

Dans « attraper la queue du moineau » l'amplitude du mouvement est bien plus grande dans la forme que dans l'application martiale. Cependant la forme permet de travailler les trajectoires du bassin, il suffira ensuite de réduire l'amplitude de ce mouvement sans en modifier la trajectoire pour l'appliquer à l'AM.

Elle retire les tensions, ce qui permet de développer la force élastique des frappes et des expressions lors des applications martiales et du tuishou.

Une forme idéale ?

Lorsque je regarde autour de moi, que ce soit :

- Maître Wang.
- D'autres professeurs formés par Maître Wang (« 1^{ère} génération »).
- D'autres professeurs de « 2^{ème} ou 3^{ème} génération ».
- Mes élèves.
- D'autres pratiquants.
- Moi-même,

Je peux constater une assez grande variabilité de la forme entre ces différents acteurs, mais aussi pour un même acteur entre différents moments et époques.

J'en suis venu à me poser la question suivante : quelle est la bonne forme, celle que je dois réaliser ? Quelle est la forme idéale, absolue, voire « originelle » pour certains, que je dois apprendre et réussir ?

J'ai l'impression que nous cherchons tous intuitivement à répondre à ces questions.

Les réponses données spontanément par ces différents acteurs dépendent de chacun d'entre eux, notamment :

- La forme que mon professeur enseigne, même si elle varie avec le temps.
- La forme que mon professeur a enseignée à une certaine époque, même s'il a changé depuis.
- La forme sur tel DVD de maître Wang, à telle époque.
- ...

Parfois la réponse est dans une forme qu'ils ont modifiée volontairement (vouloir) en fonction du niveau d'expertise qu'ils pensent avoir :

- La forme qu'ils ont modifiée, pour qu'elle soit plus en accord avec les applications martiales ou le tuishou, ou encore les armes.
- La forme qu'ils ont modifiée, pour supprimer les redites (3 x les nuages à gauche et à droite dans la 2^{ème} séquence).
- La forme qu'ils ont modifiée, parce qu'ils la sentaient mieux ainsi.
- La forme qu'ils ont modifiée, parce qu'ils pensent pouvoir l'améliorer.

- En fonction de leurs centres d'intérêt.

Ils réalisent aussi la forme comme ils le peuvent en termes de :

- SAVOIR, en fonction de leur niveau de compétence, qui varie constamment dans le temps avec les rencontres et les travaux qu'ils réalisent.
- POUVOIR, en fonction de ce qu'ils peuvent comprendre à un moment donné, ce qu'ils peuvent réaliser ou ressentir physiquement et ce qu'ils peuvent ou non mémoriser, en fait la forme telle qu'ils se souviennent de l'avoir apprise (et non pas telle qu'ils l'on apprise).

Parfois la réponse dépend du moment : en effet, ils réalisent parfois la forme avec une intention, juste pour une exécution précise, notamment :

- Vitesse d'exécution plus lente (pour travailler plus calmement et plus finement sans les compensations musculaires des travaux plus rapides) ou plus rapide (pour travailler la fluidité ou des expressions plus dynamiques).
- Amplitude des mouvements plus courte ou plus large.
- Pour travailler des points techniques particuliers, que cela soit des principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle (structure solide, ...) ou aux éléments de pratique (se connecter, écouter, transformer, ...) ou des gestes de la forme (saisir la queue du moineau, ...).
- Pour travailler des ressentis.
- Pour travailler avec une approche particulière (par exemple, réaliser la forme en imaginant les applications martiales avec des partenaires imaginaires).

En fait toutes ces approches différentes de la forme m'ont amené à me rendre compte que LA FORME N'EXISTE PAS EN SOI. Il n'y a nulle part une forme qui nous attend et que nous aurions à rechercher.

Il n'y a que des réalisations par des humains d'activités physiques, suffisamment proches pour que nous ayons l'impression de faire sensiblement la même chose.

Il n'y a que des réalisations, par des individus, de ce que nous appelons la forme, ce qui génère cette grande variabilité des pratiques.

Cette variabilité est intrinsèque au monde réel et plus particulièrement à l'activité humaine.

Un même individu (encore plus un groupe d'individus) ne peut pas réaliser 2 fois la même chose, que cela soit la réalisation d'un objet (une chaise) ou d'un enchaînement de mouvements comme la forme.

Aucune personne au monde ne réalise 2 fois la même forme, chaque réalisation est unique, elle dépend de conditions internes et externes qui sont toujours en mouvement. Nous changeons à chaque instant. Notre environnement change à chaque instant.

Lorsque nous parlons forme et que nous utilisons l'article défini « la », il ne s'agit pas de « la » forme référence mais d'une forme que nous reconnaissons comme ressemblant suffisamment à la nôtre pour la considérer comme telle.

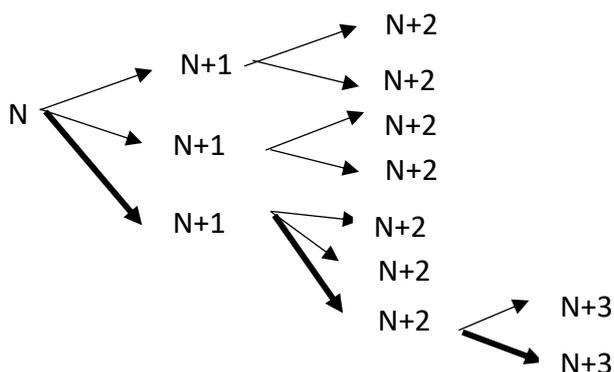
Je pense même que c'est l'apport le plus fondamental de la réalisation d'une forme. Avec le temps et le travail nous abandonnerons la technique, que nous maîtriserons de mieux en mieux, pour nous rendre compte que chaque réalisation d'une forme est une chose unique qui nous permet d'être dans le temps présent et dans l'espace réel (intérieur et extérieur).

Car la réalisation d'une forme est toujours conditionnée et liée aux circonstances du moment :

- Interne : fatigue, état d'esprit, présence à la forme, vouloir, pouvoir, savoir, ...
- Externe : bruit, voisinage, le lieu, l'ambiance, ...

Ce constat fait, il est important de se poser la question de la transmission de « la forme », avec les limites que nous venons d'explorer et les limites propres à la communication entre les individus (ici entre enseignants et élèves).

Un enseignant d'une génération N forme des enseignants de génération N+1, et chaque enseignant N+1 forme à son tour des enseignants de génération N+2 et ainsi de suite.



Lorsque l'on prend un cheminement donné, par exemple de N à N+3 en suivant les flèches plus foncées, au fur et à mesure de la transmission « la forme » dans son contenu technique et formel va changer, qu'on le désire ou non.

En effet à chaque génération il va y avoir une dérive par des pertes, des ajouts ou des modifications. C'est un peu comme quand les enfants jouent au téléphone arabe et se transmettent un message à l'oreille en cascade, le message à l'arrivée est souvent déformé.

Parfois même, certaines générations perdent certains savoirs, que des générations ultérieures redécouvrent.

Un des moyens de réduire et de ralentir cette dérive, sans pouvoir l'empêcher totalement, c'est d'avoir des échanges permanents avec le maximum de pratiquants de tous les niveaux (N à N+3) :

- D'autres professeurs, par exemple à travers le Collège des enseignants (CEEYMT) ou par des échanges et des travaux communs avec d'autres professeurs proches géographiquement soit au sein de la même association, soit d'associations voisines.
- D'autres pratiquants, par exemple à travers l'Amicale de notre style ou à travers des échanges et des pratiques inter-associations.
- À travers des stages.
- À travers les vidéos d'enseignants vivants ou morts.
- ...

Statistiquement ces échanges stabilisent et uniformisent partiellement les pratiques, afin que nous ayons encore l'impression d'avoir une pratique de « la forme acceptablement commune ».

Un élément stabilisateur supplémentaire c'est l'affectivité que nous associons à notre pratique. En effet, au sein de notre pratique, un lien affectif nous lie à maître Wang, à nos professeurs et à nos compagnons de pratique et indirectement à la forme que nous avons apprise avec eux et que nous pensons commune. Comme exemple, il est difficile de contredire Maître Wang sur un point qu'il a particulièrement précisé ou développé, ou du moins ce qu'on en a compris.

La forme n'est pas seule dans le YMTJQ et les applications martiales, le tuishou et les armes participent à cette « stabilisation » par les croisements qu'ils ont avec elle. C'est pourquoi il est important de les travailler en parallèle.

Les principes fondamentaux partagés, notamment les textes anciens (malgré parfois leur côté hermétique), stabilisent aussi un peu « la forme »

Si nous n'avons plus ce sentiment intuitif de faire la même chose, alors se créera une nouvelle école de TJQ, différente du YMTJQ transmis par maître Wang. Si la dérive est faible, on reste alors dans un style Yang, si elle est forte on peut même alors changer de style.

On ne peut pas modéliser précisément cette dérive et cette stabilisation, mais il me semble qu'il apparaîtra des époques où les divergences seront telles que certains ne pourront plus dire qu'ils pratiquent le YMTJQ ou être reconnus comme tels par les autres.

Et ce n'est peut-être pas trop grave, cela diversifiera la pratique. Le seul écueil c'est que certaines de ces dérives feront perdre la richesse actuelle de la pratique, mais heureusement d'autres l'enrichiront.

Ce que nous apprendrons à nos élèves est une création permanente, construite sur un cursus en partie flou, mais pour lequel nous aurons le sentiment intuitif qu'il a une cohérence avec ce que nous avons-nous même appris et qui sera en fait une forme moyenne qui nous sera personnelle et reconnaissable par les autres pratiquants de notre style.

À partir du même constat on pourrait aussi envisager la forme non comme une forme de réalisation figée, mais comme un mode d'apprentissage ouvert où il n'existe pas une seule façon de faire chaque geste mais plusieurs selon les circonstances. La forme ne serait plus une forme fixe mais un terrain d'aventure et de recherche, dans le respect des principes fondamentaux du YMTJQ. On pourrait alors faire une relecture du nom de notre style, autour de la notion de transmission secrète.

De la conformité de la FORME aux APPLICATIONS MARTIALES (AM)

Lorsque l'on travaille sur la forme, on fait régulièrement référence aux applications martiales, mais parfois on s'en détache en disant : « la forme ce ne sont pas les applications martiales, ni même leurs simulations. Ce sont 2 choses différentes ».

On peut donc, à juste titre, se poser la question de la nécessaire conformité ou non, et dans quelle mesure, de la forme aux AM.

Pourquoi fait-on référence aux applications martiales ?

- Les applications martiales donnent un sens à la forme, les gestes de la forme ne sont pas des gestes arbitraires, ils ont une finalité. Sans sens, pourquoi faire ces gestes là et pas d'autres ?
- Les applications martiales canoniques, à travers les situations simulées à 2 et en les figeant dans une certaine mesure, permettent de stabiliser la forme associée et ainsi lui permettent ne de pas trop dériver au fil des enseignements successifs. Elle aide ainsi à la stabilisation de notre style.

La forme est différente des applications martiales, c'est une évidence, ce sont 2 choses distinctes même si elles sont étroitement liées.

Comme nous l'avons déjà exprimé, la forme référence n'existe pas, la forme est toujours liée à un individu (vouloir, savoir, pouvoir) et à des circonstances, des conditions extérieures.

Il est donc intrinsèquement normal que la forme se distingue des AM.

Pour certains pratiquants la forme ne peut pas et ne doit surtout pas s'affranchir des AM. À chaque fois que l'on repère une différence, on doit alors modifier la forme pour qu'elle corresponde en tous points aux AM. Pour aller plus loin, la forme doit être recréée pour, non pas correspondre aux applications martiales canoniques, mais à des applications martiales réalistes (en ayant en mémoire qu'il peut parfois y en avoir plusieurs pour un même geste). On voit bien alors que la forme résultante n'est plus du tout celle que l'on a en général apprise.

Entre s'affranchir totalement des applications martiales pour faire la forme et assujettir totalement la forme aux applications martiales, il y sûrement un juste milieu qui n'est pas nécessairement à mi-chemin de ces 2 extrêmes.

La question est de savoir où placer le curseur et de déterminer le degré de distorsion que l'on accepte et selon quels critères. On ne peut pas seulement dire : « je le sens comme ça » ou « c'est comme ça dont je me souviens d'un apprentissage à un moment donné ».

Il peut être intéressant, voire indispensable, de définir les critères nous permettant de prendre une décision éclairée, afin que la conformité ou la non-conformité de la forme aux applications martiales ne soit pas laissée à l'arbitraire.

Le tableau suivant, construit à partir de ma perception des choses, peut permettre un débat, afin que chacun trouve sa réponse.

Proposition de CRITÈRES permettant d'accepter ou non les DIFFÉRENCES de la Forme / Applications Martiales	
Acceptables	Non acceptables
<ul style="list-style-type: none">• Amplitudes différentes• Hauteurs de travail différentes• Forme réalisée avec une intention, par exemple : exagérer certains mouvements pour un étirement ou une recherche particulière. On caricature alors parfois les mouvements.• Le cas de certaines transitions entre différents gestes, qui sont plus des liaisons permettant de faire de la forme un mouvement continu, et qui ne sont pas en accord parfait avec les AM.	<ul style="list-style-type: none">• Non-respect des principes fondamentaux liées à l'organisation corporelle comme par exemple : organisation corporelle structurée, adaptable, stable et en sécurité.• Non-respect ou absence des éléments de pratique fondamentaux : se connecter (prendre contact et le conserver), écouter et transformer (absorber et exprimer) mais aussi le plein et le vide, un mouvement basé sur la non-opposition, centrage, mouvement généré par le bassin, regard et unité, ...

L'apprentissage de la FORME

Grossièrement, elle peut être décomposée pédagogiquement en 8 parties, d'environ 10 minutes chacune, permettant de faire des groupes de travail sensiblement homogènes en durée et en contenu :

- Les 13 postures.
- La 1^{ère} séquence.
- La 1^{ère} partie de la 2^{ième} séquence.
- La 2^{ème} partie de la 2^{ième} séquence.
- La 1^{ère} partie de la 3^{ième} séquence.
- La 2^{ème} partie de la 3^{ième} séquence.
- La 3^{ème} partie de la 3^{ième} séquence.
- Au-delà de la 3^{ième} séquence où l'apprentissage n'est plus tellement centré sur les gestes, mais sur l'approfondissement, les fondamentaux et l'éveil.

Les 8 parties ne sont pas équivalentes en durée d'apprentissage. Au début, l'apprentissage grossier de chaque partie dure environ un an et demi à 2 ans, mais au fur et à mesure il s'allonge car chaque nouvelle partie se cumule de plus en plus avec des révisions des acquis antérieurs.

Il faut aussi avoir en tête que les 3 séquences sont de complexité croissante, par exemple :

- La première séquence est la base.
- La deuxième apporte plus de complexité, notamment : des coups de pieds, des équilibres et des rotations sur une jambe, des transferts avant-arrière plus délicats, des mouvements de mains plus complexes, une respiration moins simple et une coordination haut-bas plus difficile.
- La troisième aussi et élargit les acquis notamment par : des descentes souvent plus basses, des coups de pieds plus nombreux, les mouvements de la 2^{ème} se font maintenant à droite et à gauche, des esquives par l'inclinaison du buste vers l'arrière, des mouvements spiralés plus nombreux avec des mouvements de bassin et de *kuas* plus complexes, plus de changements de direction.

De plus les séquences successives sont de durées croissantes (10', 20', 30'), ce qui apporte quelque chose notamment au niveau de la concentration et du relâchement dans l'exécution.

On remarque aussi que ce ne sont pas les principes qui sont différents d'une séquence à l'autre, mais seulement leur condition de réalisation qui se complexifie. En fait on applique toujours les mêmes principes fondamentaux, mais sur des gestes et postures de plus en plus complexes.

Durant l'animation des cours de forme, cela sera aussi vrai pour les applications martiales associées, on peut aborder divers sujets, notamment :

- Des postures, gestes, mouvements, ou liaisons.
- Des applications martiales.
- Des principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle (enracinement, unité, ...).
- Des principes fondamentaux liés aux éléments de pratique (contact, écoute, transformation, et expression).
- Des thèmes transversaux, comme : les coups de pieds, les transferts, ...
- Des gestes d'une même famille par exemple dans : les gestes qui ont la même prise de contact, ou le même type de transformation, ou d'expression.
- Des découvertes de sensations ou de perceptions.

- De connaissances biomécaniques et anatomiques, théoriques (squelette) et pratiques (os, amplitude articulaire, ...).
- Des connaissances en matière de physique, par exemple la notion de centre de gravité et de surface de sustentation.

L'apprentissage est basé sur la compréhension intellectuelle des mouvements et leur assimilation corporelle, principalement par l'exécution de nombreuses répétitions et une progression de l'apprentissage. Il ne faut pas apporter tout de suite tous les détails, il faut y aller progressivement en fonction du niveau et des capacités d'apprentissage des élèves. Nous le développerons un peu plus loin dans le texte.

La forme à quelle vitesse ?

La forme peut être réalisée à différentes vitesses selon ce que l'on travaille.

Si on travaille très lentement cela permet de travailler plus calmement et plus finement sans les compensations musculaires des travaux plus rapides et cela développe notamment :

- Le gainage et le renforcement musculaire
- La tenségrité
- Une respiration profonde
- Un ancrage au sol, un bon équilibre

Attention, si on choisit de faire la forme très lentement, cela consomme beaucoup de temps et en laisse peu pour les autres activités.

Lorsqu'on réalise la Forme doucement il faut veiller à ce que les élèves ne réalisent pas rapidement chaque mouvement et vous attendent pour le suivant. Le déroulement sans interruption est nécessaire.

Si on travaille avec rapidité cela développe notamment :

- Le relâchement et l'expression martiale, l'élasticité
- L'unité du corps
- La fluidité
- Un mouvement qui part du centre
- Des expressions plus dynamiques
- La tonification

La vitesse normale, ensuite intègre ces différents acquis et fait un tout cohérent de la forme.

Attention lorsque les élèves apprennent les gestes de la forme, ils apprennent en même temps la vitesse d'exécution. Et ne sont pas à l'aise quand on leur fait faire à une autre vitesse. Cela ne nous empêche pas de changer la vitesse pour des raisons pédagogiques, mais en restant vigilant aux difficultés qu'ils peuvent rencontrer. La vitesse a un rôle dans la mémorisation de la forme.

Et s'il n'y avait que deux mouvements dans la forme ?

Il ne s'agit pas d'un savoir mais d'une intuition à confirmer.

Au début, j'ai repéré intuitivement 4 types fondamentaux de mouvements dans les gestes de la forme et des applications martiales associées. Les gestes s'expriment à travers quatre types de mouvements de bassin dans la phase d'absorption lors de la transformation de l'attaque du partenaire :

- Mouvement du bassin vers l'extérieur de la jambe avant puis vers l'intérieur, avec pour mouvement emblématique « saisir la queue du moineau ».
- Mouvement du bassin vers l'intérieur de la jambe avant puis vers l'extérieur, avec pour mouvement emblématique « jouer du pipa ».
- Mouvement en une seule phase vers l'intérieur, comme le Lu dans les mouvements n°15 et 16.
- Mouvement en une seule phase vers l'extérieur, comme le mouvement 20, la première des trois frappes.

Dans les deux premiers cas le mouvement d'absorption se fait alternativement d'un côté du corps puis de l'autre, alors que dans les deux derniers il se fait que d'un côté du corps.

Je me suis rendu alors compte qu'il y avait donc même que deux types de mouvements.

La phase de transformation est bien l'âme du mouvement, elle se situe entre la prise de contact avec le partenaire et le début de l'expression

La prise de contact est un préalable, avec de nombreuses variantes, notamment en fonction des attaques et de notre positionnement, à savoir :

- Du même bras ou du bras miroir.
- Direction de la prise de contact du haut vers le bas (ou B vers H).
- Direction de la prise de contact de l'Extérieur vers l'Intérieur (ou Int vers Ext).
- Direction de la prise de contact de l'arrière vers l'avant (ou Av vers Ar).
- Bras croisés (rideau de bambou, poussée au cœur).

Et l'expression étant le final avec aussi de nombreuses variantes :

- Les coups :
 - Main(s) (poing, fiché, tranchant) (ji).
 - Epaule et coude (jo, kao).
 - Pieds (talon, dessus du pied).
- Les crochetages.
- Les balayages (avec bras ou pied).
- Les clés (lie, ban).
- Les poussées à 1 ou 2 mains (courte ou longue, insidieuse, impulsive, chancelante, secousses Av Ar).
- Les tirés, vers l'arrière ou le côté.

LES APPLICATIONS MARTIALES (AM)

Pourquoi des applications martiales ?

On n'apprend pas les applications martiales dans le but de se battre. Il n'y a pas de visée guerrière. Cela ne doit pas être perçu, par les élèves, comme une confrontation, un simulacre d'agression et de violence.

Les AM canoniques et les variantes peuvent, dans un premier temps, permettre d'illustrer et de donner un sens à la forme et plus tard d'alimenter le tuishou. Elles participent à la stabilisation de la forme et lui évitent de trop se modifier au fil du temps.

Voici le témoignage d'Alix HELME-GUIZON (tiré d'un article sur l'apport des passages de diplômes à la FFAemc).

Par exemple, le fait de travailler les applications martiales a changé la pédagogie au sein de l'association des Compagnons du Taiji quan. 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

Les applications martiales permettent aussi de travailler directement les principes fondamentaux du TJQ.

Elles permettent aussi de repérer et de vivre les éléments de pratique tels que : se connecter (prendre et garder le contact), écouter et transformer (absorber et exprimer).

Les applications martiales permettent aux élèves d'avoir un miroir, un retour sur leur pratique, de mieux la percevoir et ainsi de l'améliorer. Le travail à deux développe aussi la tonicité, ce qui est important.

Les applications martiales rapprochent la forme de la réalité. Par exemple dans la forme on ne sort jamais de la ligne d'attaque, alors que c'est quasiment systématique en AM.

Les applications martiales permettent de développer martialement un grand nombre de techniques, que l'on ne peut pas trouver en tuishou pour des raisons de sécurité (coups de poings et de pieds, clés, ...).

Il s'agit de travail coopératif entre 2 personnes, on doit le retrouver dans les termes que l'on emploie pour désigner les 2 participants. Il faut éviter les mots comme "adversaire, méchant, attaquant" et privilégier des mots comme "partenaire, initiateur de l'action", ou alors utiliser l'humour.

Nous savons bien que certains élèves potentiels n'apprécieront pas ce type de travail et ne prendront

pas leur adhésion dans nos associations. Nous n'avons pas pour vocation ni le besoin de les garder à tout prix. Cependant nous ne devons pas générer de réflexes de protection ou de fuite par des pratiques trop brutales ou invasives pour ceux qui pourraient être intéressés.

L'apprentissage des applications martiales

En ce qui concerne l'apprentissage des APPLICATIONS MARTIALES, il faut différencier l'apprentissage :

- Des applications martiales canoniques (et des variantes) de la forme (la dimension purement martiale est surtout informative et ne se vise pas l'applicabilité immédiate).
- Et l'application martiale à proprement parler, en vue de combats (que nous ne développerons pas dans ce document, ni dans la pratique).

Je propose, à partir de ces objectifs de développer les applications martiales canoniques au fur et à mesure du développement de la forme, avec les mêmes types de méthodes pour qu'ils s'alimentent mutuellement.

Il sera nécessaire de relier les applications martiales au tuishou et aux armes, mais aussi de les travailler pour elles-mêmes. Nous préciserons cela dans les chapitres à venir.

LE TUISHOU (TS)

Pourquoi le tuishou ?

Le TS, principalement libre, permet de développer l'écoute de l'autre en situations libres.

Il permet de tester, dans une mesure plus réduite, la forme et les applications martiales (structure, mouvement, ...).

Il permet, dans une certaine mesure, de se rapprocher d'une confrontation à une situation réelle, moins stéréotypée que les applications martiales, mais moins riche en termes de techniques martiales.

Quel tuishou ?

Le tuishou peut être perçu comme une compétition, et on peut s'y préparer. Ce n'est toutefois pas dans cette optique que je l'enseigne.

En tuishou libre chaque échange est unique.

Je pense même que c'est l'apport le plus fondamental du tuishou. On perçoit immédiatement que chaque réalisation d'un échange libre de tuishou est une chose unique qui nous force à être dans le temps présent et dans l'espace réel (intérieur et extérieur). Car la réalisation d'un échange harmonieux de tuishou libre est toujours conditionnée et liée aux circonstances du moment :

- Externe : on ne sait jamais à l'avance les questions que va nous poser notre partenaire.
- Interne : fatigue, état d'esprit, présence, vouloir, pouvoir, savoir, ...

Avec le temps et le travail nous abandonnerons la technique, que nous maîtriserons de mieux en mieux, pour nous rendre compte que les principes fondamentaux sont toujours les mêmes.

Dans « la forme » on est seul et on répète toujours « la même forme » pour se rendre compte à un moment que chaque instant et chaque action est unique, qu'il n'y a pas 2 exécutions de la forme identique.

En tuishou libre, on est 2 et, dès le départ, on perçoit que les « questions » que l'on nous pose sont différentes et non prévues et ce qui nous oblige à avoir des réponses adaptées et voir aussi que chaque instant et chaque action est unique.

Dans les 2 cas on développe un corps-esprit libre. Ces 2 facettes du TJQ se complètent à merveille et vont dans le même sens par 2 chemins différents : un par la répétition sans cesse des « mêmes » gestes, le second par « l'improvisation » de chaque instant.

Nous savons bien que certains élèves potentiels n'apprécieront pas ce type de travail, le tuishou, et ne prendront pas leur adhésion dans nos associations. Nous n'avons pas pour vocation ni le besoin de les garder à tout prix. Cependant nous ne devons pas générer de réflexes de protection par des pratiques trop brutales et invasives pour ceux qui pourraient être intéressés.

L'apprentissage du tuishou

Le tuishou offre une diversité d'entrées possibles pour son enseignement. Cela permet à l'enseignant de choisir celle qui lui convient selon le niveau des élèves et le moment de leur formation. Cela permet aussi de varier les activités durant de nombreuses années, afin d'éviter la lassitude.

Trois entrées d'apprentissage nous semblent possibles, notamment :

- Des exercices centrés sur les principes fondamentaux communs à la forme, aux applications, et au tuishou (nous les détaillerons un peu plus loin).
- Des exercices centrés sur des mises en application particulières des principes fondamentaux, comme :
 - Les exercices de bases codifiés.
 - Des exercices avec la balle de taiji.
 - Des exercices relevant d'une première approche martiale.
- Une approche globale, comme une improvisation sophistiquée, avec le partenaire, avec laquelle on construit progressivement d'une façon globale un tuishou de plus en plus libre.

Dans notre association le travail commence généralement à pas fixes pour passer, progressivement, au fil du temps, à pas mobiles, mais ce n'est pas une règle absolue.

Frédéric Plewniak dit que quand il aborde le tuishou comme une première approche du martial, il ne mentionne pas la pratique fixe. Il ne viendrait à l'esprit de personne de se battre sans se déplacer... Pour lui, la norme est le tuishou en déplacement, le fixe n'est qu'un éducatif ou à la rigueur une version ludique avec une règle supplémentaire.

Les exercices de base

Les exercices de base ont spécifiquement été créés par Maître Wang et ont une place particulière. Ils ne sont pas toujours à enseigner dans l'ordre (bien que globalement il vaut mieux avoir vu les premiers avant les derniers) car les groupes d'élèves peuvent être très hétérogènes. Un exemple l'exercice 4 de poussée au ventre est plus accessible à des débutants que l'exercice 3 de poussée à la poitrine.

Pour mémoire les exercices de base du tuishou sont :

1. Rotation de la taille en direction de la jambe arrière, à gauche puis à droite.
2. Rotation de la taille en direction de la jambe avant, à droite puis à gauche.
3. Fléchir la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'arrière.
4. Fléchir la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'avant.
5. Esquiver en s'accroupissant sur la jambe (avant) gauche, puis sur la droite.
6. Pousser d'une main selon un mouvement circulaire horizontal (PENG, LU, AN).
7. Parer vers l'arrière en fléchissant la taille (bras PENG, vers le haut).
8. Parer vers l'avant en fléchissant la taille (bras PENG, vers le bas).
9. PENG LU (à 2 bras).
10. AN FA JIN, libérer l'énergie Jin avec AN (PENG qui descend et qui monte).
11. JI FA JIN, libérer l'énergie Jin avec JI (AN 2 mains, LU JI).
12. Pousser des 2 mains selon un mouvement circulaire vertical.
13. Technique des poussées successives et réciproques : PENG, LU, AN, JI.
14. DALU TUI SHOU FA, technique de la grande esquivé de la poussée des mains (ou grand déplacement).
15. BA FA, les 8 techniques (diagonale des 13 postures)).

Les exercices 1 et 2 sont les exercices de bases qui permettent notamment de travailler sur l'axe vertical, les *kuas* (les articulations du bassin avec le fémur), etc.

Certains exercices peuvent se regrouper par famille : 3 et 7, 4 et 8. Les exercices 3 et 4 étant plus faciles car n'ayant pas l'intermédiaire du peng des exercices 7 et 8

L'exercice 15, le *BA FA* est essentiellement la diagonale aller-retour des 13 postures (*shi san shi*) et peut s'apprendre au moment de l'apprentissage de la forme en solo. Les autres sont plus spécifiques.

Certains exercices sont à pas fixes : 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11 (même si on peut les faire évoluer éventuellement vers la pratique à pas mobile). Certains sont à pas mobiles : 14 et 15. Pour certains autres on commence à pas fixe pour évoluer vers du pas mobiles : 6, 9, 12, 13.

Frédéric Plewniak ne les enseigne jamais dans l'ordre canonique, tout simplement parce que les premiers ne sont pas aussi faciles et abordables qu'on veut bien le croire. Les 6, 9 et 12 ont l'avantage de ressembler très fortement à des mouvements de la forme. On peut donc s'y raccrocher aisément avant de glisser doucement, en les décortiquant, vers des exercices plus éloignés des préoccupations d'efficacité immédiate mais permettant de travailler des principes particuliers.

Des exercices avec la balle de taiji

La balle (en fait un ballon, type ballon de volleyball) de taiji permet des exercices, seul et à deux et l'apprentissage possible d'une forme.

Le témoignage d'Alix HELME-GUIZON :

La balle réduit les aspects émotionnels liés à l'attaque et la défense. En prenant des ballons peu gonflés, cela réduit les possibilités de blesser l'autre ou d'être blessé, même avec une forte poussée involontaire car le ballon s'écrase sur le corps. Le ballon absorbe une partie de la force et répartit le reste sur une grande surface. Être poussé via un ballon donne un sentiment de sécurité. La peur de blesser aussi s'évanouit, et on peut pousser un peu plus franchement sans inquiétude. Cela ne dispense pas les pratiquants d'être modérés dans leurs poussées et de veiller à la sécurité de leurs partenaires, en faisant comme dans le tuishou sans balle des essais graduellement plus puissants afin de doser les poussées pour le confort du partenaire.

Parce qu'il est associé à l'enfance, le ballon amène la notion de jeu entre partenaires, et non d'agression (ce n'est pas une « bataille »). On peut commencer par un jeu coopératif, pour mettre les partenaires à l'aise. Puis, on peut rapidement passer à un jeu plus libre, où chacun tente de pousser l'autre via le ballon.

Quand les partenaires sont à l'aise et s'amuse, on peut leur proposer de reprendre le travail coopératif, avec un partenaire en Peng et l'autre en An. Certains préféreront avoir les bras croisés sur la poitrine pour recevoir le An (ceux qui ont mal aux épaules en particulier).

Avec une balle comme intermédiaire, la distance et les angles d'attaque ne sont-ils pas faussés par rapport à un contact direct ?

La balle permet de travailler les trajectoires et les neutralisations de certaines poussées, mais pas de toutes. Certaines sont trop complexes. De plus les transformations dans les coudes sont très restreintes par le ballon, aussi le tuishou avec une balle est-il réservé à l'initiation et à la pédagogie.

Le passage du tuishou à pas fixe vers du tuishou à pas mobiles laisse souvent les pratiquants perplexes. Utiliser la balle peut être un moyen d'apprendre à se déplacer tout en continuant à garder le contact et réaliser les neutralisations, des transformations et des poussées.

Il est assez facile de faire du tuishou à pas mobile codifié avec la balle de taiji, sans se perdre dans les techniques de bras, puisque les deux mains sont posées sur la balle. Ce qui nous intéresse, surtout, sont les mouvements du bassin et les déplacements des pieds, tout en apprenant à gérer la distance et le contact avec le partenaire. On pratique un tuishou à pas mobile simplifié et pédagogique, mais il faudra ensuite poser la balle pour travailler les transformations dans les bras, la séparation des mains, etc.

Des exercices relevant d'une première approche martiale

Frédéric Plewniak affectionne tout particulièrement l'entrée qui consiste à introduire le tuishou comme une première approche martiale.

Tout d'abord, on peut constater que si on remplace les attaques frappées par des poussées, il est parfaitement envisageable d'étudier les applications ou techniques de la forme en mode tuishou.

On peut identifier deux points d'entrée principaux pour cela dans la première séquence ou les 13 postures, à savoir les mouvements tuishou (mouvement n°4 de la première séquence) et ri feng si bi (fermeture apparente, mouvement n°7 de la première séquence). Le premier est apparenté à l'exercice de tuishou nommé les cercles verticaux et le second aux cercles horizontaux. Pratiquer ces deux applications en mode tuishou permet alors d'introduire ces deux exercices de base permettant d'introduire les notions et principes nécessaires à la bonne réalisation des applications. Selon les besoins et difficultés des élèves, on pourra faire appel à d'autres exercices de base pour travailler des points précis.

Une fois ces bases installées, on peut appliquer cette approche à d'autres mouvements de la forme. Dans tous les cas, il s'agit de partir de la situation la plus complexe et concrète (application) puis, en fonction des difficultés rencontrées et/ou des principes que l'on souhaitera aborder, de faire appel à des exercices moins applicatifs, souvent plus abstraits, qu'ils fassent partie ou non des exercices de base.

À noter que cette approche implique d'aborder le déplacement dès le début. Le tuishou en déplacement y est donc considéré comme la norme et le tuishou fixe comme un exercice moins applicatif mais permettant d'exercer la mobilité du haut du corps, la capacité d'absorption, d'explorer ses propres limites, etc.

Une approche globale

Je propose une pédagogie globale centrée sur le tuishou pris comme un tout, où on traite les principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle et aux éléments de pratique de façon indirecte.

Le tuishou peut être vu alors comme une « chorégraphie » où l'on construira, à terme, quelque chose à deux, avec cependant quelques spécificités :

- Il n'y en a pas un qui « guide » et l'autre qui suit, les deux partenaires jouent ces rôles.
- Les 2 partenaires ne « dansent » pas la même « chorégraphie ».
- Et les « chorégraphies » seront improvisées en tuishou presque libre.

Pour créer le mouvement improvisé à deux, il faut que les 2 partenaires aient 2 intentions :

- Garder leur équilibre, leur stabilité, sans mettre en danger leur intégrité physique.
- Perturber l'équilibre, la stabilité de leur partenaire, sans brutalité, « en douceur », ce qui n'exclura pas éventuellement de la puissance dans des phases ultérieures.

Mais le but du pratiquant (A) n'est pas vraiment de déstabiliser l'autre pratiquant (B) ; il s'agit plutôt de lui poser, lui offrir une question (une poussée) à laquelle il va falloir que (B) réponde en gardant son équilibre et sa sécurité en posant à son tour une question à (A) et ainsi de suite. Au début, pédagogiquement, les deux partenaires jouent alternativement ces rôles, mais ensuite, assez rapidement, les deux travaillent parfois simultanément. Il est alors d'autant plus difficile d'harmoniser le jeu de question-réponse-question dans cette construction à deux et d'avoir une réalisation fluide et sans à coup.

Il ne s'agit pas d'un échange complaisant. Dans ce tuishou pédagogique, il faut que les questions, même si elles sont douces et lentes, soient réelles, franches et sincères afin que les réponses le soient aussi. On peut alors réaliser ensemble quelque chose d'harmonieux.

Il s'agit d'une complémentarité entre partenaires à maintenir en permanence, ils doivent se considérer comme une unité. Ce n'est pas une succession de situations antagonistes, le rythme est sans interruption.

Ce tuishou pédagogique permet aux partenaires de percevoir leur travail non comme une confrontation mais comme la construction de quelque chose en commun. Cela permet à des pratiquants inquiets, de venir au tuishou sans la peur de la violence.

L'approche globale nous amène doucement progressivement au tuishou libre, où les acquisitions ne sont pas seulement des éléments prédéfinis mais des qualités à acquérir de plus en plus complexes et intégrées, et qui rejoignent celles développées dans la forme et les applications. Elles vont parfois plus loin. Le Tuishou libre permet la confrontation et à l'adaptation à une forme de réel, même s'il est limité, puisque tout n'est pas permis en tuishou libre, notamment pour des problèmes de sécurité.

Le travail sur l'année pourra se faire notamment sur :

- Les différents types de questions (avec une ou 2 mains, avec d'autres parties du corps, sur différentes parties du corps de l'autre, ...)
- Les différents types de réponses
- Le tuishou libre
- La stratégie globale spécifique au tuishou
- ...

Des architectures possibles de l'enseignement du tuishou

Les trois architectures présentées ci-après ne sont pas exclusives et on peut utiliser les 3 approches dans une même association, avec une séance de tuishou en début de cours, une utilisation du tuishou dans le travail de la forme et des applications, et un cours spécifique de tuishou.

Le tuishou, une partie spécifique intégrée dans les cours ordinaires

Dans notre association, à l'heure actuelle nous avons intégré le tuishou à tous nos cours ordinaires. Il a été choisi de faire du tuishou durant 20', pour compléter et équilibrer le travail par niveau sur la forme et les applications martiales qui vont constituer les 40 minutes suivantes du cours. Le tuishou doit permettre d'apporter sa spécificité dans l'acquisition des principes fondamentaux.

Pour ce travail, anciens et débutants travaillent ensemble, avec changement de partenaire à chaque exercice. Cela permet de souder les membres de l'association et de mettre en œuvre les valeurs du compagnonnage dans les 2 sens.

Travailler avec les anciens permet aux débutants plus rapides d'assimiler à leur rythme et d'aller plus loin. Pour les autres débutants plus lents, la cohabitation les rassure car ils se sentent encadrés. Pour les anciens, aider les débutants, au-delà de la dimension entraide, leur permet de structurer leurs savoirs (c'est aussi un des intérêts de se trouver dans le rôle d'enseignant, ici on pourrait dire de tuteur) et de se confronter à des réactions non stéréotypées donc imprévisibles pour la plupart, les débutants n'ayant pas d'habitudes, bonnes ou mauvaises.

Mais rien n'empêche un ancien d'inviter parfois un autre ancien, s'ils veulent approfondir un point en particulier ou aller plus loin.

Le tuishou offre une variété de travail permettant de varier les activités durant de nombreuses années. 4 entrées sont possibles, par exemple à pas fixe d'abord puis à pas mobile ensuite, pour rappel :

- Les exercices de bases, à 20' par séance il y en a environ pour 3 à 4 ans.
- Une approche martiale.
- Une approche globale, comme une « chorégraphie » complexe où on construit quelque chose avec le partenaire, pour entrer directement d'une façon globale dans un tuishou de plus en plus libre.
- La balle de taiji, à 20' par séance cela peut durer 2 ans environ puisqu'il y a des exercices seul et à deux et l'apprentissage possible d'une forme (à développer).
- Les éléments de pratique (se connecter, écouter, transformer).
- L'organisation corporelle (structurée, adaptable, et protectrice)

Pour des raisons de cohérences, quelle que soit l'entrée choisie, on veille à :

- Garder toute l'année la même entrée (voir liste ci-dessus), ce qui n'interdit pas parfois de faire du tuishou libre afin d'apporter de la variété.
- Il est préférable de prendre les années civiles, afin que les débutants qui rejoignent le collectif en janvier aient le même cursus que les autres. C'est ainsi homogène avec les préparations-échauffements qui sont différents entre anciens et débutants sur le premier semestre (septembre à décembre) dans notre association.
- Garder un même thème identique (par exemple un exercice de base) au moins entre 2 périodes de vacances scolaires.

Quelle que soit l'entrée choisie, cela sera plus difficile pour les débutants que pour les anciens, mais ce n'est pas un vrai problème. D'année en année ils s'amélioreront et verront se structurer plus facilement les facettes du TJQ.

Le tuishou : complètement intégré aux autres dimensions du TJQ

Nous travaillons rarement de cette façon dans notre association, aussi je vais laisser la parole à Frédéric Plewniak et Anne-Marie Mellot.

Pour ma (Anne-Marie Mellot) part, je travaille – et en particulier avec les débutants – différemment, sans diviser les parties forme/applications/tuishou. Exemple : si je travaille sur le peng dans la forme,

je vais introduire ce mouvement avec ses variantes en exercice seul, puis à deux codifié, puis avec des déplacements de pied, puis avec riposte(s), avec des allers-retours à la forme. Évidemment les exercices plus difficiles en déplacement viendront plus tard. Mais le passage se fait insensiblement des exercices de base et de tous les exercices codifiés vers le libre. Certains exercices de base se prêtent parfaitement à cette progression (exemple les exercices 6 et 12, voire tous les exercices de base), la créativité peut s'y exercer ad libitum. Il me semble que dans ces conditions, dès le début, les élèves n'ont même pas l'idée de séparer la forme du tuishou.

(Frédéric Plewniak) Bien d'accord avec Anne-Marie. J'utilise une approche similaire et je prends bien soin de marquer les liens entre le tuishou et la forme.

Sans compter que cette approche permet d'intégrer naturellement le tuishou dans les cours, l'intérêt que je trouve à cette approche, est qu'elle permet d'aborder le tuishou de manière plus parlante pour les pratiquants, en particulier les débutants, en ancrant leur pratique dans une gestuelle lisible et concrète. Ce n'est que plus tard que j'aborde les premiers exercices de base, lorsqu'il est devenu clair pour le pratiquant que pour progresser, il faut décortiquer les situations pour travailler spécifiquement sur certains points de principe. L'aspect abstrait de ces exercices n'est plus un obstacle parce qu'à ce moment-là, on a bien identifié les problèmes, on sait ce qu'on souhaite travailler, et on voit comment cela pourra s'appliquer dans un contexte plus concret.

Elle permet également de désamorcer chez certains élèves la perception négative des applications tout en proposant à ceux friands de techniques martiales la possibilité de travailler plus dynamiquement. Pour les premiers, il s'agira simplement de marquer la direction de la poussée dans le but de mieux comprendre le mouvement formel, pour les seconds, on entrera plus activement dans les aspects de confrontation jusqu'à les amener progressivement au tuishou libre et à réintroduire les attaques frappées dans les applications.

Enfin, cette approche place le tuishou au cœur de la pratique du taiji quan, entre la forme et les applications au lieu de donner l'impression d'une discipline à part et facultative. L'idéal est alors en effet d'introduire ce type de pratique dans les cours habituels, à la fin des échauffements par exemple pour un suivi de séance en séance, et pendant le travail formel dans le but de préciser un mouvement donné.

Le tuishou : dans un cours spécifique

Quand j'étais moi-même élève (Lionel Descamps), nous avons eu des cours spécifiques de tuishou. Les 5 premiers exercices de bases codifiés étaient travaillés durant les cours de Forme, souvent en solo d'ailleurs.

Durant ces cours spécifiques, nous avons travaillé plus particulièrement les autres exercices de base codifiés et pratiqué du tuishou libre. Nous aurions tout à fait pu prendre une des autres entrées d'apprentissage citées précédemment.

Tuishou : avantages et inconvénients des architectures en fonction des publics

Si un professeur souhaite introduire le tuishou dans ses cours, il peut donc le faire suivant une ou des architectures précédentes. Toutefois, selon le passé de ses élèves, certaines architectures peuvent être plus adaptées que d'autres.

Pour rappel, les trois architectures présentées :

- ① Intégration d'un temps tuishou dans les cours ordinaires.
- ② Intégration totale du tuishou aux autres dimensions du taiji quan (forme, applications, armes).
- ③ Création d'un cours spécifique de tuishou.

L'architecture ③, la création d'un cours spécifique de tuishou, ne peut intervenir, à mon avis, que comme complément des 2 autres architectures. En effet, si les élèves pratiquent exclusivement le tuishou dans un cours spécifique, et que le tuishou n'apparaît que très peu, voire pas du tout, dans les autres cours, certains élèves ne viendront pas à ces cours spécifiques et n'auront donc pas accès à la totalité du cursus du YMTJQ et seront limités dans le développement de leur pratique et se laisseront peut-être plus vite de notre discipline. Toutes les dimensions du Taiji Quan sont importantes et se complètent pour former un tout.

(Frédéric Plewniak), un cours séparé sans pratique régulière du tuishou dans les autres cours donne l'impression que le tuishou est une discipline séparée. L'absence de tuishou dans d'autres cours peut aussi être un frein à l'arrivée de nouveau pratiquants dans le cours spécifique.

Si ces cours spécifiques de tuishou existent, ils peuvent servir éventuellement pour faire du perfectionnement en tuishou, mais alors il faut que le tuishou soit réellement traité dans les cours qui ne pourront plus être strictement dits de forme. Durant ces derniers, les élèves qui suivent les cours de perfectionnement en tuishou pourront aider les autres durant les cours dit de forme.

Dans le cours de forme, si je (Frédéric Plewniak) veux faire passer quelque chose qui s'appuie sur le tuishou, je fais travailler tout le monde avec un partenaire... du coup tout le monde fait du tuishou... et personne n'est mis à l'écart.

C'est seulement une question de proportion et d'objectif du cours. Dans le cours spécifique de tuishou l'objectif est de perfectionner son tuishou en s'appuyant sur la forme. Dans le cours dit de forme, l'objectif est de perfectionner la forme en s'appuyant sur le tuishou. Il s'agit d'un tout cohérent : forme, applications et tuishou.

De plus, notre expérience personnelle (Lionel Descamps) montre que si une partie des élèves suit les cours de tuishou et une autre partie non, cela va créer, dans les cours dits de forme, un différentiel pédagogique entre les deux groupes et limiter l'intégration du tuishou dans l'apprentissage, en effet il y aura le risque pour l'enseignant de « privilégier » :

- Soit le groupe ne faisant pas de tuishou, en n'utilisant pas ou peu les acquis des cours de tuishou. Cela aura pour conséquence de ne pas permettre au groupe pratiquant le tuishou d'intégrer ses acquis, avec pour résultat un Taiji Quan morcelé : la forme et les applications d'un côté et le tuishou de l'autre.
- Soit le groupe faisant du tuishou, en faisant référence aux acquis des pratiquants de tuishou lors des cours de forme, avec pour conséquence un sentiment de mise à l'écart et de démotivation des pratiquants ne pratiquant que la forme.

Lorsque le professeur souhaite élargir son cursus d'enseignement du TJQ auprès de ses élèves, ou à la demande de certains de ses élèves, il peut introduire ou développer le tuishou à travers les

architectures ① et ②. Elles permettent d'intégrer le tuishou au cœur des cours. Mais le professeur doit tenir compte des enseignements antérieurs qu'il a délivrés, car l'apparition du tuishou peut générer des comportements parfois conflictuels avec les élèves selon leurs habitudes et leurs attentes.

Prenons deux exemples un peu caricaturaux (les situations réelles sont souvent des mixtes), mais pratiques pour exposer les avantages et les inconvénients :

- Le professeur lance un nouveau cours, les élèves arrivent ou viennent d'arriver et sont généralement pas ou très peu avancés dans le TJQ.
- Le professeur enseigne des cours depuis de nombreuses années, en ne traitant pas ou peu le tuishou. Les élèves, parfois anciens, ont comme référence un taiji quan composé exclusivement de la forme et éventuellement des applications.

Dans le premier cas, les élèves arrivent de l'extérieur. Si on les fait travailler à deux avec des contacts physiques dès le début, notamment en tuishou, c'est un contrat implicite que l'on passe avec eux. Ceux qui adhèrent au contrat restent, les autres changent de discipline. Ce n'est pas grave en soi. S'ils ne veulent pas de contact physique ils ne feront pas de taiji quan, comme ils ne feraient pas de judo. On peut les diriger éventuellement vers la pratique du Qi Gong ou d'autres disciplines.

Dans le second cas, les élèves sont venus au TJQ, et ils ont appris uniquement la forme. Ils sont restés au fil des années en faisant le choix, mais le plus souvent en ignorant que le taiji quan n'est pas une discipline limitée au travail individuel. Ils n'ont pratiquement pas fait de travail à deux. Il s'est établi, au fil des ans, une forme de contrat implicite entre le professeur et les élèves : les élèves payent une cotisation et en échange le professeur leur propose et leur apprend un type de travail donné. Les élèves qui sont restés ont accepté ce contrat implicite avec le professeur.

Si le professeur introduit brutalement le travail à deux, notamment de tuishou, il risque de surprendre ses élèves, principalement les plus anciens. Ces derniers ne vont pas comprendre pourquoi le TJQ, qui pour eux, était un travail en solo, change brusquement de définition. Certains s'adapteront, et ils auront même l'impression d'avoir un nouveau terrain d'aventure, mais d'autres auront le sentiment d'avoir été « trompés ». Ce sentiment sera d'autant plus grand qu'ils ont choisi une discipline sans contact, selon un contrat implicite avec le professeur, qui vient d'être rompu. Cela risque de générer parfois des réactions de colère, en tout cas de rejet.

Dans cette situation, le professeur doit intégrer le tuishou très progressivement, et expliquer aux élèves ce qu'il souhaite réaliser, en fait essayer de mettre en place un nouveau contrat avec eux. Malgré cela, un certain nombre d'élèves n'adhéreront pas à ce projet et quelques-uns quitteront peut-être l'association, notamment -mais pas exclusivement- ceux qui ne souhaitent pas le contact physique. Il faut en avoir conscience. D'autres élèves extérieurs à l'association seront, en revanche, peut-être intéressés.

Lorsqu'un professeur souhaite, pour la première fois, intégrer le tuishou dans ses cours, il peut être important qu'il essaie au préalable de repérer l'état d'esprit des élèves déjà en place. Comme nous l'avons vu les nouveaux qui arriveront ne poseront que peu de problèmes.

Frédéric Plewniak propose la classification suivante des pratiquants :

- *Les pratiquants ouverts au contact qui n'ont aucun problème avec la pratique de contact. Ce sont probablement les plus nombreux, et on peut assez facilement les gagner à notre cause*

en leur proposant du tuishou dès le début. Si on s'y prend bien, on peut espérer les faire passer dans la catégorie des artistes martiaux mais en attendant, il faut prendre garde à ce qu'ils ne vivent pas une mauvaise expérience qui les ferait passer dans la seconde catégorie, celle des réfractaires.

- *Les réfractaires quelle qu'en soit la raison. Cela peut être dû à une mauvaise expérience qui leur fera penser que la pratique de contact est dangereuse ou désagréable par une généralisation de cette expérience ou tout simplement par crainte qu'elle se reproduise. D'autres ont une certaine répugnance à la seule idée de violence que peut leur évoquer toute confrontation, même pratiquée en douceur. Pour ceux-là, faire appel au martial ne sera pas d'une grande aide, bien au contraire, mais aura tendance à les crispier... Enfin, il y a ceux, assez rares finalement, qui ont une vraie phobie du contact physique. Mais là, on entre dans le domaine délicat de la psychologie.*
- *Les artistes martiaux... il y en a, même s'ils ne savent pas nécessairement tous au début que le taiji quan est un art martial. Ceux-là découvrent avec bonheur que c'est le cas et raffolent des pratiques de contact. Il leur faudra donc du concret dès le début, applications et tuishou plutôt qu'un travail uniquement tourné vers les sensations. Il faudra toutefois insister sur l'importance des principes pour les amener à l'intérêt d'être doux et mesuré. Pour ceux qui ont quitté la pratique d'un autre art martial pour raison de santé, l'approche relativement douce, qu'on peut amener à travers le tuishou, leur permettra de renouer avec la pratique martiale sans crainte de continuer à se casser. Je parle d'expérience puisque j'avais arrêté l'aïkido à cause de tendinites à répétition... j'ai donc découvert les aspects martiaux du taiji quan avec bonheur et, connaissant aujourd'hui mieux les limites de mon corps, j'ai pu depuis reprendre l'aïkido en toute quiétude. C'est-y-pas beau ?*

Tuishou : quand les professeurs ne sont pas encore à l'aise avec le tuishou

Un professeur qui, actuellement, n'enseigne pas ou peu le tuishou, et qui désirerait y venir à l'avenir, devra probablement fournir un effort de formation. Mais il faut qu'il sache qu'il n'est pas seul. Il peut travailler sur ces thèmes lors des rencontres de l'Amicale, du collège des enseignants de notre style ou faire des stages extérieurs ou profiter des stages avec des intervenants extérieurs qu'il organise pour ses élèves.

Il peut aussi chercher dans sa région les associations de TJQ, de notre style ou non, pratiquant le tuishou ou étant dans la même situation que lui et travailler avec eux de façon régulière de préférence. Cette entre-aide entre les associations d'une région et les professeurs de ces associations fonctionne bien, en Anjou nous en faisons l'expérience, depuis quelques années.

Bien évidemment, même si c'est moins facile, il est toujours possible de travailler à partir de revues (Wen Wu, bulletin de l'Amicale, ...), de livres, de vidéos ou bien de sites Internet, notamment d'associations du YMTJQ ou non, ou de la Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois.

Il faut aussi que le professeur, qui n'est pas à l'aise avec le tuishou et son enseignement, sache qu'il ne part pas de zéro. Les principes fondamentaux liés aux éléments de pratique (se connecter, écouter et transformer) ou à l'organisation corporelle (structurée, adaptable, et protectrice) sont les mêmes en tuishou que ceux qu'il enseigne depuis des années dans son enseignement de la forme

(même si c'est de façon virtuelle pour se connecter et écouter) et de ses applications. Et il peut donc s'y référer et s'appuyer dessus pour l'enseignement du tuishou.

Présentation du tuishou aux élèves

Lors de nos cours ou de nos démonstrations nous présentons le tuishou. Voici un exemple de présentation.

Je présente rarement le tuishou sans le mettre dans son contexte.

Après tout, il n'est qu'un des éléments du taiji quan avec : les formes (à main nues et avec armes) et leurs applications. Je mets ci-après les éléments du discours que je tiens aux personnes qui me questionnent. Ma présentation reflète aussi mon niveau (modeste) actuel et mes limites en tuishou et en combat réel.

Le tuishou dans un ensemble plus large

Je présente le tuishou, les formes et leurs applications, comme des moyens agréables et efficaces pour développer en nous des grands principes qui nous permettent d'être structurés, adaptables et stables,

Le TJQ développe notamment :

- Un juste équilibre entre tonicité et relâchement.
- L'unité : toutes les parties du corps sont reliées entre elles et avec le mental.
- Le centrage.
- La non-opposition : utiliser un minimum de force contre la force.
- L'économie d'efforts, l'utilisation optimale du corps.
- Le respect de son corps : on ne dompte pas son corps, il n'est pas un objet extérieur à nous, ce qui lui permet de fonctionner harmonieusement.
- Une meilleure perception de son corps et de celui de l'autre.

Ce qui permet d'améliorer la relation à notre corps, à notre « santé » et à notre « bien-être » et aux autres.

Le taiji quan est un ancien art martial chinois qui a évolué vers un art de « santé et de bien-être » et de développement de l'individu. Le but est d'obtenir un esprit libre dans un corps libre. C'est une sorte de méditation en mouvement au sein d'un groupe, et ce n'est pas une pratique solitaire, mais plutôt sociale.

En général les gens connaissent un peu plus ce que nous appelons la forme. C'est à dire un enchaînement lent de mouvements, à mains nues, individuellement au sein d'un groupe ou seul.

Il existe, en parallèle de ce type de travail en solo, des pratiques avec un partenaire, que cela soit avec ou sans arme, à savoir :

- Les applications des mouvements des formes, c'est-à-dire de chaque geste de l'enchaînement en solo (à mains nues ou avec une arme).
- Le tuishou, que nous allons un peu plus détailler.

La forme permet une meilleure écoute de soi dans un espace avec pas ou peu de stimuli extérieurs.

Le travail à deux, par la rencontre avec un partenaire, permet d'ouvrir notre écoute à l'autre et nous permet ainsi d'avoir un retour sur notre action. Le partenaire nous sert de « miroir ». De plus, cela développe la tonicité et l'enracinement.

Les applications, réalisées avec douceur, permettent, à travers des situations stéréotypées, de donner notamment du sens à chaque geste de la forme réalisée en solo et aussi de mieux la mémoriser. Elles n'ont pas véritablement de vocation martiale.

Le tuishou lui-même

Le tuishou est aussi une pratique à deux. Il permet aussi de développer l'écoute de l'autre mais dans des situations plus libres que les applications. En contrepartie, il utilise moins de techniques qui pourraient blesser.

Dans sa présentation la plus simple, il se fait à pas fixe. Les partenaires se placent en tête-bêche, les pieds avant au même niveau, tandis que les avant-bras sont en contact. Puis d'un commun accord, ils commencent à pousser-tirer soit avec une main, soit avec deux mains ou l'extérieur/intérieur de l'avant-bras ou encore avec l'intérieur du coude.

Lorsque l'un des partenaires, sous l'effet d'une poussée ou d'un mouvement tiré, déplace un de ses pieds, il doit considérer l'échange à son désavantage. On arrête de pousser dès qu'un des protagonistes a déplacé un pied.

Les pratiquants de tuishou essaient de mettre en pratique un ensemble de principes qui font la richesse du Taiji Quan :

- Usage minimum de la force musculaire pour déséquilibrer le partenaire.
- La non-opposition, ne pas utiliser la force contre la force.
- L'économie d'efforts, l'utilisation optimale du corps.
- Un juste équilibre entre tonicité et relâchement.
- L'unité, toutes les parties du corps sont reliées entre elles.
- Unité du mental et du corps.
- Le centrage.
- Grande sensibilité aux mouvements et aux intentions du partenaire développée à partir d'un état de décontraction maximale qui inclut en même temps un état de vigilance, une attention ouverte ?

Tel que nous l'enseignons, ce n'est pas une compétition. Le tuishou que nous enseignons a avant tout des objectifs ludique, coopératif et pédagogique. Il ne comporte ni clés, ni pincements, ni projections et ni frappes. De plus, il se limite au torse, bassin (sauf partie génitales), au dos et aux bras.

Quand ce travail à pas fixe commence à être maîtrisé, le tuishou s'étoffe et se déroule en déplacement, nous disons à pas mobiles.

La discipline, que nous venons de décrire, se nomme tuishou libre. Il existe en parallèle des exercices de bases codifiés ou non qui nous permettent une approche pédagogique des principes de base mis en œuvre en tuishou libre. Ce sont fondamentalement les mêmes que ceux de la forme (parfois de façon virtuelle dans la forme) et ses applications, même si le tuishou en permet une approche un peu différente et complémentaire.

LES ARMES

Pourquoi les armes ?

L'apprentissage des ARMES concerne en YMTJQ :

- L'épée (ancienne et nouvelle),
- L'éventail,
- La perche.

L'apprentissage des armes est une facette du YMTJQ. Les acquisitions des armes rejoignent celles développées dans la forme, le tuishou et les applications martiales. Les principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle et aux éléments de pratique sont les mêmes.

Les armes permettent aussi une amplification du travail de forme à mains nues et de ses applications martiales par un prolongement du corps : l'épée, par exemple.

Nous avons, au sein des Compagnons du Taiji Quan, avec François Besson, commencé à transposer certaines applications martiales des 13 postures au travail à 2 à l'épée. Lors d'un stage interne nous avons plus particulièrement travaillé « saisir la queue du moineau ». Le travail d'épée associé a permis de mettre en évidence, de façon beaucoup plus claire, des erreurs du travail à 2 à mains nues et de repérer des solutions. En effet l'épée est, dans cette situation, un super amplificateur qui permet un meilleur repérage des difficultés et des solutions.

Actuellement nous sommes dans une phase de travail pour voir dans quelles mesures ce type de travail peut être généralisé à toute la forme.

On peut aussi utiliser les armes pour alimenter la pédagogie autour de la forme, des applications martiales et du tuishou, par exemple :

- Les mains représentées par des éventails afin de mieux en voir leurs placements et mouvements, par exemple dans les Lus qui ne sont pas des rabattre.
- Certaines formes de corps ou de mouvement.
- Amplifier les mouvements des applications martiales pour les rendre plus visible (par exemple prise de contact avant un lu), par exemple avec une épée.
- ...

L'apprentissage des armes

Ces apprentissages sont sensiblement indépendants les uns des autres (même s'ils utilisent les mêmes principes), ils peuvent être successifs ou parallèles.

Certains préfèrent commencer par l'éventail qui est moins lourd et moins encombrant que l'épée, d'autres par l'épée puisque l'éventail a été créé à partir de l'épée. Cette seconde progression, intuitivement, me conviendrait mieux. De plus l'épée est plus représentative des armes, car elle a un poids, et donc une dynamique plus grande, qu'il est intéressant d'intégrer dans notre pratique. Toutefois, maître Wang conseille de commencer par le travail à mains nues pour poursuivre par les armes courtes et finir par les armes longues.

Je propose que la forme d'épée ancienne soit apprise, en 4 parties, chacune sur un an environ : 1^{ère} et 2^{ème} séquences, 3^{ème} et 4^{ème} séquences, 5^{ème} et 6^{ème} séquences, 7^{ème} et 8^{ème} séquences ; cela peut paraître long, mais ces armes sont apprises à côté de la forme à mains nues et de ses applications et du tuishou.

Je propose de développer les applications martiales de l'épée au fur et à mesure du développement de la forme de l'épée, pour qu'ils s'alimentent mutuellement par un travail à 2, systématique à chaque cours.

L'épée nouvelle, créée par maître Wang ne m'est pas connue, je ne ferai donc pas de commentaire.

L'éventail est appris aussi en 4 parties d'un an environ, parfois plus rapidement puisque des morceaux de l'éventail sont des reprises de l'épée

Pour la perche, il s'agit plutôt une forme courte avec un objet, elle a moins de dimension martiale. La perche participe plutôt au renforcement. Je propose de l'apprendre en 1 an environ (+ le perfectionnement de l'apprentissage dans les 2 ans qui suivent) et de le réserver aux plus avancés.

Actuellement l'épée est enseignée indépendamment de la forme, des applications martiales et du tuishou. Mais il devra à terme être inclus dans l'apprentissage global du TJQ et devenir, au même titre que les 3 autres, une facette travaillée par tous les pratiquants, les principes fondamentaux corporels et de pratiques étant les mêmes. Les élèves apporteraient alors leurs armes systématiquement à chaque cours afin d'être toujours prêts :

- À travailler n'importe quelle facette du TJQ.
- À utiliser les armes pour mieux comprendre un travail à mains nues.

Cela signifie que j'ai encore beaucoup de travail à faire dans la compréhension du travail, seul et à 2, à l'épée

Le YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN, un tout cohérent à pratiquer et à enseigner

Quand nous enseignons le Yangjia Michuan Taiji Quan, mais c'est aussi vrai lorsque nous sommes élèves ; il est important de définir les limites de la discipline. Certains ne jurent que par la forme, d'autres que par les applications martiales et le tuishou, d'autres encore privilégient parfois les armes.

Je vais essayer de montrer que le Yangjia Michuan Taiji Quan est subtil et nécessite toutes ces dimensions à parts égales pour être complet.

Comme je l'ai déjà exprimé, je pense d'abord que le Taiji Quan est essentiellement un moyen habile pour construire un Homme pouvant exprimer toutes ses potentialités. Il structure et affine le corps-esprit et facilite son harmonisation. Il permet à terme d'être un corps-esprit libre. Par le terme « corps-esprit » je veux simplement dire que le corps n'est pas un simple contenant avec un esprit dedans et qu'il faudrait coordonner les deux. Le corps et l'esprit sont plus qu'intimement liés, ils sont les deux faces d'une même pièce : nous, en lien avec les autres et le monde.

L'APPORT D'UN ART MARTIAL AU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Le Taiji Quan a l'avantage d'être historiquement un art martial. Et lors d'un combat réel, le corps-esprit devait être libre.

Dans ses commentaires, sur les quarante traités de taiji quan de Yang Yu (Ban-hou), Yang Jwing-Ming écrit :

« Par une longue pratique correcte ... on atteint le niveau de « régulation sans régulation ». Quand ce cas de figure apparaît, vous êtes en mesure d'appliquer votre technique et de réagir naturellement et automatiquement en face de n'importe quelle action. ... à cette étape la réaction naturelle ne procède plus de la pensée. »

Le combat permettait de tester, parfois de façon définitive, l'acquisition ou non de cette liberté du corps-esprit. Au fil des siècles, l'histoire a sélectionné des méthodes efficaces pour développer harmonieusement le corps-esprit et préserver l'intégrité corporelle. Elles ont permis la mise en place de façons originales d'apprendre. Je ne parle pas de pédagogie mais plutôt d'ensembles cohérents et complets d'outils d'apprentissage.

Le Taiji Quan en est un exemple. Il s'agit d'un art martial abouti qui s'est peaufiné au fil du temps. C'est donc le fruit d'une élaboration complexe à partir de réussites et surtout de beaucoup d'erreurs. On n'a gardé que ce qui fonctionnait et sélectionné un ensemble performant et cohérent à quatre facettes : la forme, les applications martiales, le tuishou et la méditation, le travail se réalisant aussi bien à mains nues qu'avec des armes.

Bien entendu, nous ne pratiquons généralement plus le Yangjia Michuan Taiji Quan dans un but martial. Mais si l'utilisation de ces quatre facettes permet de développer un corps-esprit libre, d'une façon efficace pour le combat, elle permet aussi de développer un corps-esprit libre pour d'autres objectifs, notamment de santé ou de spiritualité.

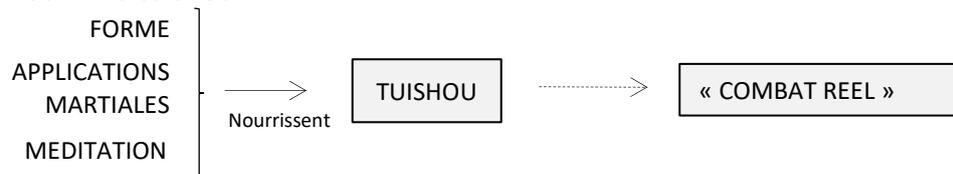
C'est pour cette raison que forme, applications martiales, tuishou et méditation, aussi bien le travail à mains nues qu'avec des armes, me semblent nécessaire à parts égales dans le Yangjia Michuan Taiji Quan.

PLUSIEURS FAÇONS D'ABORDER LE YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

On observe assez souvent une approche que l'on peut qualifier de « moderne » où les enseignants placent la forme au centre de leur attention, avec une intention de « santé » et de bien-être. Les applications martiales, le tuishou et la méditation, quand ils sont travaillés, permettent essentiellement de nourrir la forme.



D'autres présentent les choses d'une autre façon, que l'on peut qualifier « d'historique », où le combat réel est l'objectif théorique final (art martial), même si concrètement ils s'arrêtent au tuishou. La forme, les applications martiales et la méditation, quand ils sont travaillés, permettent essentiellement de nourrir le tuishou.



Je n'ai rien contre ces choix, mais que l'on choisisse une approche ou l'autre, on privilégie un aspect plus que les autres ; les trois autres deviennent alors secondaires. Il est dommage de ne pas utiliser tout le potentiel de l'ensemble. On perd la synergie que l'on peut avoir entre les quatre dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan (forme, applications martiales, tuishou et méditation). Je pense que le Taiji Quan est multidimensionnel et que ses quatre facettes se nourrissent les unes les autres de façon que le tout soit plus grand que la somme des quatre.

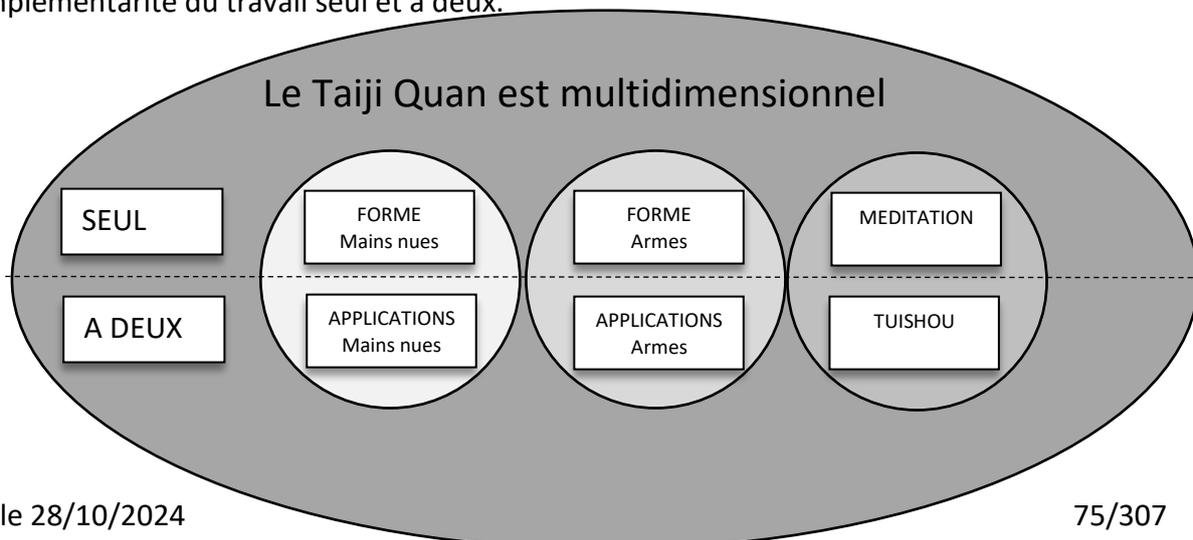
L'ASPECT MULTIDIMENSIONNEL DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Le Yangjia Michuan Taiji Quan est un tout à plusieurs facettes, il est multidimensionnel :

- Les formes à mains nues (les 13 postures et les 3 séquences) et avec des armes (épée, perche, et plus récemment éventail),
- Leurs applications martiales,
- Le tuishou à pas fixes ou mobiles (libre ou codifié),
- La méditation (avec ou sans visualisation).

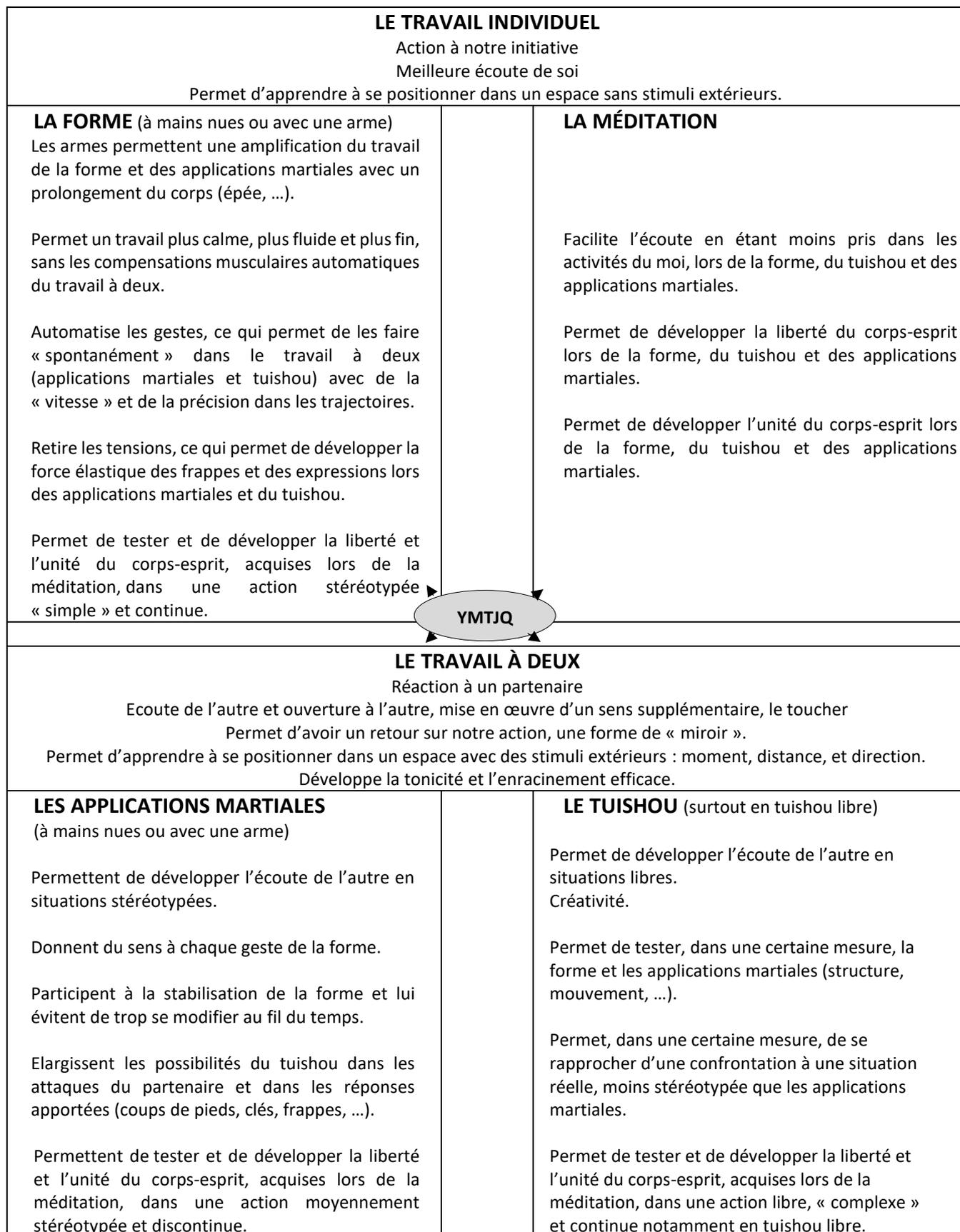
Il ne s'agit pas de 4 disciplines différentes mais de points de vue différents sur un même objet, le Yangjia Michuan Taiji Quan. On change simplement l'angle de vue, mais l'objet observé et ses principes fondamentaux restent les mêmes.

On peut le présenter un peu différemment, voir schéma ci-dessous, en mettant en avant la complémentarité du travail seul et à deux.

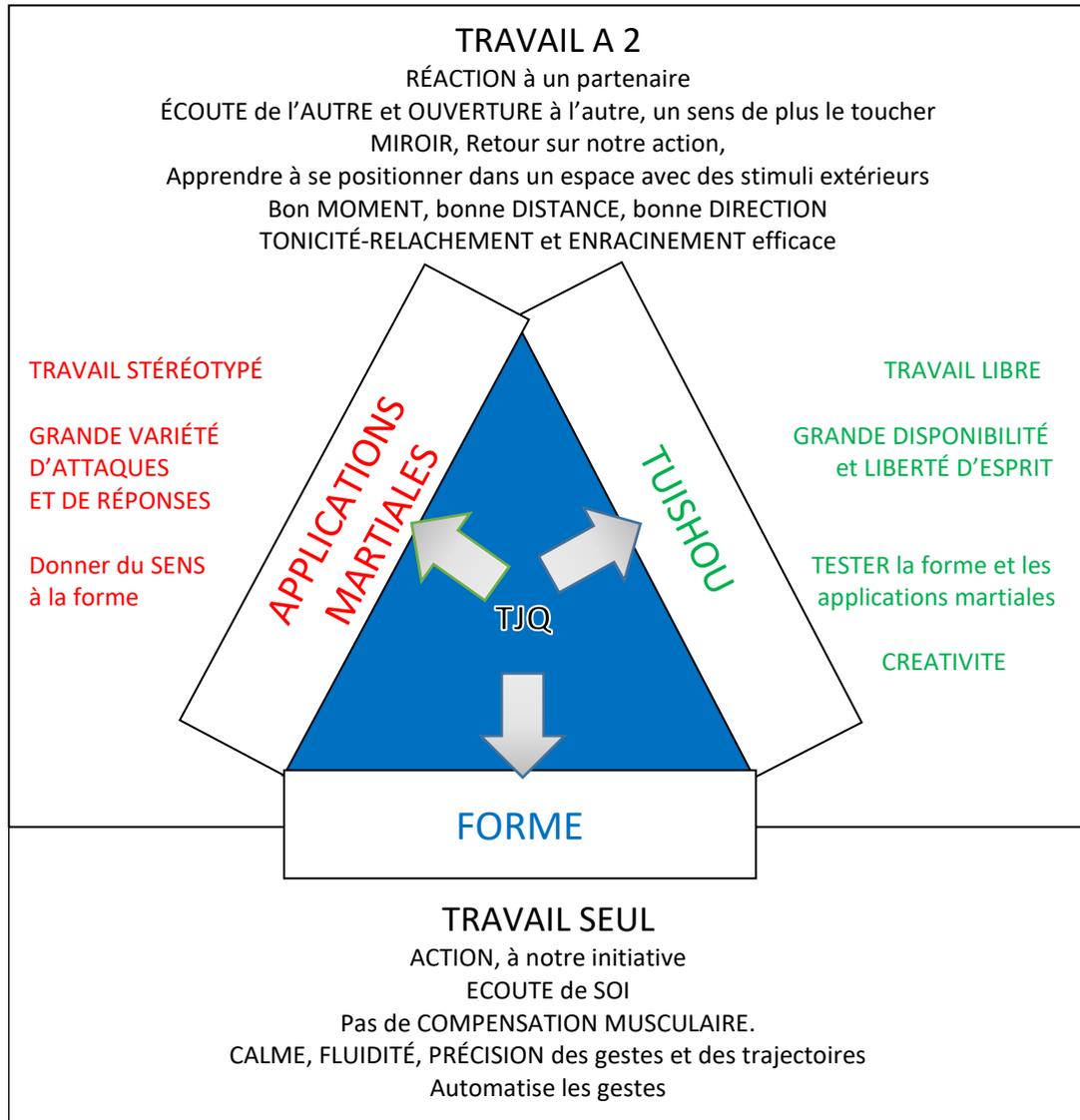


LA COMPLÉMENTARITE ENTRE LES DIMENSIONS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Le schéma suivant présente la complémentarité entre les différents aspects du Yangjia Michuan Taiji Quan. Il permet de voir le mouvement perpétuel d'enrichissement qui existe entre ces 4 facettes.



Une autre façon de représenter cette complémentarité sans la méditation



L'INTÉGRATION DE CES DIMENSIONS DANS L'APPRENTISSAGE

Toutes ces dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan sont importantes et doivent être développées afin d'acquérir les principes fondamentaux communs à l'ensemble.

Il faudra se poser la question de savoir comment on les développe les unes par rapport aux autres :

1. En parallèle, avec des cours spécifiques : forme, applications martiales, tuishou, méditation, armes ?
2. De façon intégrée, en les travaillant comme un tout, de façon globale ?
3. En regroupant seulement certains aspects ?

On constate que l'apprentissage des armes (forme et applications martiales associées) est souvent séparé du reste. Il faut veiller alors à le lier avec les autres dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan, essentiellement sur les principes fondamentaux qui sont les mêmes.

Le travail avec les armes et à mains nues ont tous les deux une pratique de forme et d'applications martiales associées, aussi est-il intéressant de les relier dans l'apprentissage. La séparation n'est plus alors aussi flagrante.

La forme à mains nues et les applications martiales associées ont une affinité naturelle. En effet, chaque mouvement de la forme a une ou plusieurs applications martiales, dont les plus connues sont dans le tome 2 du Livre Rouge de maître Wang. De plus, il serait dommage de ne pas utiliser leurs complémentarités, notamment pour l'acquisition des principes et la mémorisation.

Le problème est plus délicat pour le tuishou, codifié et libre. Il partage les mêmes principes fondamentaux avec les autres dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan, mais sous un angle différent. Il faut donc veiller à lui laisser une place suffisante. Actuellement, aux Compagnons du Taiji Quan, nous travaillons le tuishou dans les mêmes cours que la forme et les applications martiales.

En ce qui concerne la méditation, je pratique une forme de méditation sans objet ni visualisation. Je ne l'ai pas acquise dans mon cursus de formation du Yangjia Michuan Taiji Quan. Je ne crois pas trop, au-delà d'une simple détente, à une pratique de 10 à 15 minutes en début ou en fin de cours. Cela n'est pas assez pour progresser et, de plus, cela rallonge les cours où nous travaillons déjà la forme, ses applications et le tuishou. Je crois davantage, dans l'état actuel des choses, à des pratiques indépendantes de méditation, de 45 minutes. Actuellement, nous ne l'enseignons pas.

Mon idéal à terme serait de construire une progression pédagogique qui permettrait d'intégrer toutes les dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan, d'une façon globale et non plus en parallèle. J'imagine un cours où, à chaque séance, chaque élève apporterait ses armes, et où, à tout moment, on pourrait utiliser les formes et leurs applications martiales (à mains nues ou avec une arme), le tuishou et la méditation pour illustrer et acquérir les principes fondamentaux et communs à tous les aspects du Yangjia Michuan Taiji Quan, le but étant d'utiliser, au bon moment, l'aspect le plus pertinent.

Je vous en présente un exemple, page suivante.

EXEMPLE d'UTILISATION des DIFFERENTES DIMENSIONS du YMTJQ pour l'ENSEIGNEMENT d'un GESTE de la FORME.

SAISIR LA QUEUE DU MOINEAU, il ne s'agit pas d'utiliser tous ces moyens lors d'un seul cours, mais de les répartir au fil des mois et des années, en fonction du degré d'avancement des élèves. Ce tableau n'est évidemment pas exhaustif, il ne s'agit que d'une illustration de ce qui peut se faire lorsqu'on utilise toute la richesse des différentes facettes du YMTJQ.

ELEMENTS CONSTITUANTS LE MOUVEMENT	MISE EN ŒUVRE	DIFFICULTES RENCONTREES PAR L'ELEVE	EXEMPLE DE MOYENS POUR LES RESOUDRE
PENG	Structure scapulaire	Le bras en peng n'est pas attaché à l'omoplate basse	EXERCICES pour COMPRENDRE et RESENTIR
			APPLICATION MARTIALE
	Arc bras-bras	Les deux bras ne sont pas liés	EXERCICES pour COMPRENDRE et RESENTIR l'arc entre les bras
			APPLICATION MARTIALE défensif et offensif
RELACHER le BASSIN	« Rétroversion » bassin	Difficulté de réduire la courbure lombaire	EXERCICES pour COMPRENDRE et RESENTIR, allongé puis accroupi puis debout
	Etirer la CV, Han xiong babei	La courbure lombaire ne « remonte » pas jusqu'à la tête	EXERCICE 4 de TS
	Enracinement, arc croisé main-pied	Enracinement insuffisant, fesses ou épaule trop en arrière	APPLICATION MARTIALE
	Le bassin dirige le mouvement	Les bras s'agitent inutilement indépendamment du bassin	EXERCICE 4 de TS
TRANSFORMATION	1, tourner le bassin vers l'extérieur de la jambe avant	La jambe arrière rentre vers l'intérieur	APPLICATION MARTIALE
		Perte de verticalité de l'axe	EXERCICE 2 de TS
	2, tourner le bassin vers l'intérieur de la jambe arrière	Le mouvement du bassin entraîne l'axe vertical	EXERCICES d'usage des KUAS
			EXPLICATIONS BIOMECANIQUES avec BASSIN et FEMUR / KUAS
			EXERCICE 1 de TS

EXPRESSION	3, le bassin revient de face	Les bras du partenaire gêne la mise en place du ji	EPEE *
GLOBALEMENT	Compréhension et mémorisation	Oubli de la signification du mouvement	APPLICATION MARTIALE
	Dérouler le fil de soie	Des ruptures dans le mouvement	DEROULEMENT de la FORME
	Non opposition et économie d'effort	Des trajectoires trop compliquées ou inappropriées	APPLICATION MARTIALE
	Unité		APPLICATION MARTIALE et TS
	Centrage	Le bras quitte le centre du corps dans les deux parties de la transformation	APPLICATION MARTIALE et TS
			EPEE *
Tonicité	Manque de structure solide	APPLICATION MARTIALE et TS	

* voir la vidéo suivante pour l'utilisation de l'épée dans l'apprentissage de « saisir la queue du moineau ».

<https://youtu.be/fGYHn9cGsEs>



Je viens d'illustrer l'usage des différentes dimensions du YMTJQ pour l'apprentissage d'un geste de la forme. On aurait pu tout à fait aussi prendre l'apprentissage d'un exercice de tuishou comme les numéros : 12 (cercles verticaux), 13 (peng lu an ji), 14 (dalu), ou bien tout autre exercice de tuishou inventé, et construire une progression à partir de la forme et des applications martiales, d'autres exercices de tuishou et de l'épée ou de l'éventail.

Cela me demandera encore beaucoup de travail personnel afin d'acquérir cette compétence générale.

Les PRINCIPES COMMUNS AUX 3 DIMENSIONS du YMTJQ

Après avoir repéré les spécificités de chacune des 3 dimensions (je mets de côté la méditation) et leurs complémentarités, on peut repérer dans le style YMTJQ un certain nombre de grands principes communs à ces 3 dimensions.

Après de nombreux essais j'ai classé ces principes fondamentaux, communs à la forme, à ses applications martiales, et au tuishou, que cela soit à main nue ou avec une arme, en 2 grandes familles.

La première famille de principes est centrée sur le corps et l'esprit du pratiquant je l'ai appelée « Les PRINCIPES FONDAMENTAUX liés à l'ORGANISATION CORPORELLE ». Ils ne sont pas liés spécifiquement au Taiji Quan et représentent ce que l'élève doit développer dans son corps pour une bonne réalisation du YMTJQ.

Ils concernent l'organisation du corps et peuvent être travaillés à travers les 3 facettes. Ils sont en filigrane de toutes nos pratiques statiques ou dynamiques.

La deuxième est bien entendu aussi perçue par le corps mais est plus spécifique au Yangia Michuan Taiji Quan. Je l'ai appelée « les PRINCIPES FONDAMENTAUX liés aux ELEMENTS DE PRATIQUE ».

Ces principes sont bien entendu communs à toutes les facettes du YMTJQ, mais certaines de ces facettes sont plus adaptées à l'apprentissage de certains de ces principes en particulier.

C'est pourquoi j'ai complété les principes liés aux éléments de pratique communs aux 3 facettes du TJQ par 3 paragraphes sur les éléments de pratique plus spécifiquement travaillés avec la forme, les applications martiales et le tuishou.

Cette représentation en 2 grandes familles des principes communs aux différentes facettes du TJQ permet à la fois d'avoir quelque chose de complet et surtout de pratique, dans notre fonction d'enseignant, pour :

- Définir la progression de notre enseignement,
- Apprendre aux élèves,
- Mesurer les progrès de nos élèves,
- Permettre aux élèves de repérer leur progression.

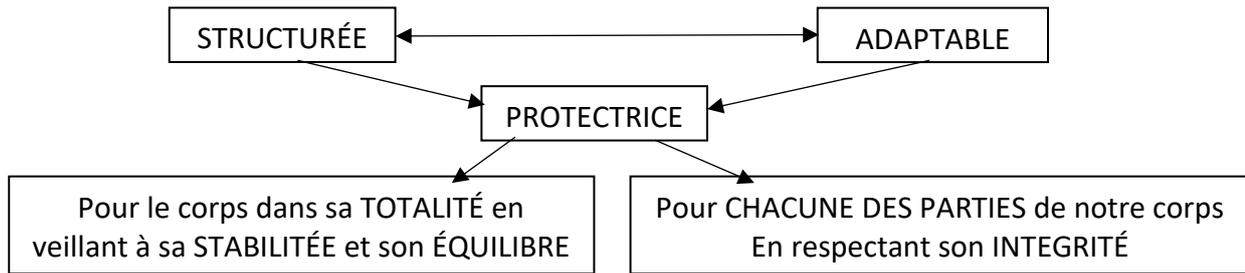
PRINCIPES FONDAMENTAUX liés à l'ORGANISATION CORPORELLE, COMMUNS F, AM, TS

Les objectifs généraux de l'organisation corporelle

En résumé, après de nombreuses réflexions, il m'a semblé que l'organisation corporelle doit être :

- STRUCTURÉE, par exemple le corps doit être structuré lorsqu'on veut exprimer, sinon l'expression ne sera pas efficace,
- ADAPTABLE, par exemple développer un corps mobile entre ses composants pour transformer la poussée de l'autre, et avoir une capacité de circulation,
- PROTECTRICE :
 - Pour CHACUNE DES PARTIES de notre corps, en respectant son INTEGRITÉ.
 - Pour le corps dans sa TOTALITÉ, en veillant à sa STABILITÉ et son ÉQUILIBRE,

Le bon résultat en TJQ dépend de l'équilibre entre tous ces états, l'organisation corporelle doit être :



Structurée et adaptable

Jean Luc PEROT définit la structure comme l'ensemble des relations entre tous les éléments d'un ensemble, et l'adaptabilité comme l'articulation souple et harmonieuse entre tous ces éléments. Frédéric PLEWNIAK pense que la structure est une cohérence du corps n'impliquant pas une rigidité. L'adaptabilité est une capacité à répondre de manière pertinente à l'action du partenaire. Cette dernière définition me convient parfaitement.

STRUCTURÉE et ADAPTABLE forment un couple, s'équilibrant mutuellement, dans lequel chacun des éléments limite les exagérations potentielles de l'autre.

En effet une organisation corporelle « structurée » peut amener, si on pousse cette structuration trop loin, à la rigidité, mais est limitée par « adaptable » et une organisation corporelle « adaptable », si on l'exagère, peut amener à la mollesse mais est compensé par « structurée ». En effet si je me rigidifie mon adaptabilité diminue. Et inversement, si je deviens mou pour m'adapter à tout, mon corps n'est plus structuré correctement. Il faut donc trouver un juste équilibre entre les deux.

En effet, la rigidité entraîne des limitations de la mobilité : par exemple une rétroversion forcée du bassin limite la mobilité de l'articulation coxofémorale, notamment lors des transformations. Et la mollesse entraîne une fragilité du corps, notamment lors des expressions.

De plus, il faut être conscient qu'un excès de rigidité dans une partie du corps peut provoquer un excès de mobilité compensatoire dans une autre partie. Quand on est rigide structurellement, corps en béton armé, il faut beaucoup bouger pour éviter les assauts. L'inverse est aussi vrai, la mollesse dans une partie du corps, peut générer des tensions et des rigidités compensatoires dans d'autres parties, comme se raidir dans les jambes pour compenser les mouvements anarchiques d'un buste trop mou ballotté par les poussées du partenaire.

« Structurée » et « adaptable » sont aussi indispensables pour assurer la « protection » du corps du pratiquant, aussi bien globalement que de chacune de ses parties.

Protectrice

Lorsqu'on parle d'une organisation corporelle protectrice lors de la pratique, on peut parler de deux choses différentes :

- Comment ne pas se blesser, comme dans toute pratique sportive, même si le Taiji Quan présente quelques spécificités. Par blessures, j'entends des douleurs, des tendinites, des entorses, des limitations corporelles anormales, ...

- Comment réagir dans le cadre d'un art martial pour répondre aux agressions, même virtuelles d'une façon efficace. On imagine assez bien que dans un combat on peut être blessé et qu'une partie des techniques de notre art est là pour nous éviter ce type de désagrément. Cette partie sera traitée dans le paragraphe lié aux principes fondamentaux liés aux éléments de pratique.

L'intégrité de chacune des parties de notre corps

Intéressons-nous à la première partie, sur comment ne pas se blesser, en respectant l'intégrité de chacune des parties de notre corps. C'est à dire qui conserve sans altération les qualités de chacune de ses parties.

Globalement il est important de respecter toutes les articulations dans leurs possibilités de mouvement, que cela soit en degrés de mobilité ou en amplitude maximale.

Il est aussi important de prendre conscience des limites, parfois pathologiques de certains de nos élèves, pour en tenir compte dans notre enseignement (lombalgie, tendinite, arthrose, ...).

Pour limiter l'usure et la mise en danger des articulations, il faut éviter de les mettre en calage articulaire, en extension maxi, notamment les genoux et les coudes, ainsi que les articulations coxo-fémorales (articulations entre le bassin et les fémurs) en sortant la hanche latéralement en calage.

De plus, pour préserver au mieux son corps il vaut mieux éviter les contractions inutiles, les plus courantes étant les mains, les épaules, la nuque, la mâchoire, les pieds (les orteils) et les fesses, ainsi que les cuisses (quadriceps) et les hanches (psoas). Toutefois il est important que les élèves travaillent en parallèle une tonicité musculaire suffisante pour tenir leur corps (gainage dynamique, ...).

Nous allons prendre chaque partie du corps et voir les précautions à prendre lors de la pratique du YMTJQ.

Les pieds, les chevilles :

Ils sont notre point de contact avec le sol, le pied qui supporte le poids du corps ou la prise d'appui au sol est posé à plat et détendu. Il faut être vigilant à ce qu'il ne soit pas sur ses arrêtes intérieure ou extérieure. Cela rejoint souvent la remarque du paragraphe suivant sur les genoux.

Lors des expressions, il n'est pas nécessaire de soulever le talon de la jambe avant (celle qui a peu de poids) plus que nécessaire, moins d'un centimètre suffit. Cela évite les crispations de toute la jambe et la laisse libre de suivre la rotation du bassin. Veiller à ce que ce pied ne soit pas tordu (vers l'intérieur ou l'extérieur) lorsque le bassin tourne, pour cela détendre la jambe

Lorsque la cheville n'est pas souple et que l'on souhaite s'accroupir pieds à plat, ne pas forcer sur celle-ci. Il faut simplement moins descendre, sans compenser en se penchant vers l'avant.

Evitez de trop solliciter le talon d'Achille, notamment lorsqu'on fait des pas trop grands et trop bas (trop par rapport à nos possibilités) et que l'on doit pousser sur la jambe arrière, en sollicitant par une impulsion son talon d'Achille pour passer sur la jambe avant.

Les genoux :

On veille à ce que les genoux, lorsqu'ils fléchissent, restent dans l'alignement des orteils. C'est vrai notamment lors des transferts sur la jambe avant. Un genou est comme une charnière qui ne se ferme et s'ouvre que dans un sens. Veiller à maintenir la rotule dans l'axe des orteils.

Souvent, chez les débutants et même parfois chez les anciens lorsqu'ils fixent leur attention sur autre chose, le genou de la jambe arrière, qui reçoit la majorité du poids dans notre style, rentre vers l'intérieur lors des rotations, du corps, opposées à la jambe d'appui. Par exemple, dans la toute première partie du mouvement *attraper la queue du moineau*. Cela est aggravé quand la jambe avant n'est pas relâchée.

Si le genou arrière a tendance à rentrer, il faut veiller à compenser en ouvrant le *kua* de la même jambe. Si ce n'est pas possible pour des raisons de souplesse il faut, dans un premier temps, limiter l'amplitude de la rotation du corps.

Il arrive parfois, mais c'est beaucoup plus rare, que le genou parte vers l'extérieur. C'est aussi à éviter.

De plus dans la pratique les genoux doivent être déverrouillés, c'est-à-dire les jambes ne doivent pas être tendues complètement et ni les genoux en calage articulaire. Cela limite considérablement leur mobilité et augmente les risques d'accident méniscal et ligamentaire notamment en cas de pression sur le genou tendu. Cela peut arriver involontairement dans un entraînement. Il faut encore plus être vigilant avec les personnes ayant des articulations laxes (souplesse extrême), le risque étant encore plus grand, car l'articulation passe plus facilement au-delà de ce qui est normal. Une façon de tenir sa jambe, que l'on voit surtout sur la jambe avant (celle qui n'a pas la majorité du poids), consiste à avoir cette jambe complètement tendue. Il s'agit d'une exagération engendrée par la consigne de mettre majoritairement son poids sur la jambe arrière. Il faut absolument déverrouiller ce genou avant.

Lorsqu'on descend sur un genou il faut veiller à ce qu'il soit gainé, sinon il y a trop de poids sur le genou et pas assez de freinage dans la descente. De même quand on descend avec des cuisses au-delà de l'horizontale on perd le gainage du genou.

Il est important de créer de l'espace dans l'articulation du genou. Il ne doit pas être en compression (tenségrité).

Attention lors des coups de pieds, il faut éviter de donner des coups de pieds dans le vide, ce qui pourrait créer des lésions par hyperextension rapide du genou. C'est pour cela que la plupart des coups de pieds se font dans nos mains.

Le dos, la colonne vertébrale, le port de la tête :

La colonne vertébrale est une structure composée de nombreuses articulations. De plus nos pratiquants sont des adultes et ont pratiquement tous eu des pathologies de la colonne, ne serait-ce que des lombalgies. Ils sont souvent sédentaires et travaillent sur des écrans d'ordinateur, de tablette ou de téléphone portable.

Il faut donc veiller à la ménager, en évitant les torsions exagérées. Cela arrive notamment lors de la pratique du tuishou libre, parfois pour ne pas bouger les pieds, on se contorsionne en faisant prendre à sa colonne vertébrale des positions dangereuses en cambrant ou en vrillant, et parfois les deux en même temps. Il faut accepter de « perdre » et faire un pas pour retrouver son équilibre.

Lors de la préparation aussi, il faut être prudent. Il faut notamment réaliser les « enroulements vers l'avant » en sécurité. Dans un « enroulement », lorsqu'on descend vers l'avant, il faut que ce soit

l'articulation coxo-fémorale qui travaille et il ne faut pas forcer sur les articulations intervertébrales. Il faut poser le ventre sur la cuisse et non la tête sur le genou.

Lors de la remontée, il est préférable de plier les genoux, comme pour s'asseoir et remonter verticalement. La tête est lourde au bout du tronc et il vaut mieux réduire le bras de levier entre la tête et le bassin.

La tête doit être légèrement étirée, sans tassement des vertèbres cervicales, ni inclinaison de la tête. En fait c'est tout le rachis qui doit être légèrement étiré et gainé pour éviter les blessures et en tirer des bénéfices en termes de santé et d'équilibre.

Au moment des expressions, que cela soit pour un coup de poing, un coup de pied, une poussée, etc..., au moment de la suspension entre l'inspiration et l'expiration, il faut que le dos soit rempli afin d'être protégé. Une cambrure exagérée mettrait en danger le dos surtout en cas de résistance en tuishou.

Ce remplissage du dos est aussi important lors des expressions dans le travail à l'épée. Celle-ci a tendance, par son poids, à nous « tirer » vers l'avant et à nous faire cambrer.

Les épaules :

Dans notre forme, à part quelques rares mouvements comme *la grue blanche déploie ses ailes*, les coudes ne montent pas au-dessus de la hauteur des épaules. Ce qui économise et protège nos épaules.

Il est important de créer de l'espace dans cette articulation en poussant les épaules (les omoplates) vers l'extérieur pour éviter de coincer les nerfs quand montent les bras.

Nous avons eu une élève qui avait une capsulite à chacune de ses épaules. Elle ne pouvait lever ses bras devant elle qu'avec un angle maximal de 30°. Nous avons adapté notre pédagogie afin de lui permettre de pratiquer. Elle a appris et fait ses mouvements de la forme à cette hauteur-là, et doucement elle a retrouvé une amplitude normale. Il ne fallait surtout pas aggraver l'inflammation de ses articulations.

Un autre de nos élèves ne pouvait pas monter ses deux bras à la même hauteur. Un bras s'arrêtait avant l'autre. Aussi nous l'avons fait travailler à la hauteur du bras le plus limitant. Il était important que l'ensemble du mouvement reste harmonieux, ce qui ne serait pas produit s'il avait travaillé chaque bras à sa hauteur maximum.

Une autre précaution, surtout importante en tuishou, les mains et les coudes ne dépassent pas le plan frontal de notre corps. Ils ne passent pas derrière le corps. C'est important aussi notamment quand on prépare les coups de poing et les « An », à une main, dans la forme.

Dans les suites de mouvements comme « *lu puis an* », souvent l'élève, après le « *lu* », envoie son bras très en arrière pour faire le « an ». Ce n'est pas bon pour l'épaule qui part aussi en arrière, car elle va au maximum de son amplitude et force par un étirement maxi de l'articulation de l'épaule. Il est important que ce bras monte et pousse devant le corps, le mouvement en rotation se réalisant par la rotation du bassin et non par la rotation de l'épaule. De plus en envoyant son bras et son épaule vers l'arrière il perd la structure globale des bras, l'arc entre les bras, et se dissocie du corps.

Une consigne intéressante consiste à dire aux élèves de garder leurs deux mains, toujours, dans leur champ visuel.

Lorsque nous faisons une poussée latérale, par exemple, vers l'intérieur en tuishou, ou vers l'extérieur dans la forme (mouvement 5, simple balayage du bras), il faut bien percevoir que ce n'est

pas l'épaule qui génère la poussée. Sinon l'épaule risque de subir des tensions et des dégâts. En fait l'ensemble des bras forme une structure et c'est le mouvement latéral du bassin qui génère la poussée latérale, les épaules et les bras ne faisant que transmettre la force.

Les coudes :

Il faut veiller à ce que les coudes ne soient pas en calage articulaire (ne pas tendre les bras complètement jusqu'à être en buté), même lors des poussées et des coups de poings, sous peine de blessure.

Ils ne montent que très rarement au-dessus des épaules, et sont généralement plus bas que les mains (sauf quand les bras sont le long du corps bien-entendu).

Les mains :

Les mains et les poignets sont souvent crispées inutilement, veiller à leur relâchement.

Lors des poussées, le premier contact se fait au niveau des doigts détendus, mais il ne faut surtout pas que la poussée soit exercée par les doigts. D'abord pour le partenaire, il n'est pas agréable d'avoir les doigts du partenaire qui vous rentre dans le corps. Mais aussi pour le pousseur lui-même, en effet une poussée avec les doigts risque de les endommager. La poussée se fait avec la paume dans le prolongement de l'avant-bras.

Lors des coups de poing, notamment si on s'exerce sur un sac de frappe, il faut veiller à fermer correctement son poing. On met sa main verticalement devant soi pouce vers le haut, on ferme les 4 doigts sans crispation, on plie le pouce sur le coté à la hauteur des deuxièmes phalanges. Il ne faut surtout pas, sous peine de blessure, mettre le pouce à l'intérieur des doigts ou sur le dessus du poing.

Une autre précaution à prendre c'est que le poing, au moment de la frappe, doit être dans le prolongement de l'avant-bras. Il ne faut pas que le poignet soit plié vers l'intérieur ou l'extérieur, vers le haut ou vers le bas, sous peine de blessure. Quand on commence à frapper dans un sac de frappe, on commence doucement afin d'installer les positions décrites ci-dessus, et on frappe avec des gants de protection afin d'éviter l'apparition de lésions comme l'arthrose dans les doigts.

Dans les frappes en fiché, les doigts sont légèrement fléchis, afin d'éviter les retournements de doigts qui pourraient potentiellement arriver au moment de l'impact.

Dans un coup de poing, le poing ne se ferme complètement qu'au dernier moment. Avant il est relâché.

Divers :

Quand nous sommes fatigués, nous pouvons nous assoir au sol. Toutefois il est important de ne pas s'allonger, ni allonger les jambes. On peut se faire marcher dessus, mais surtout faire tomber d'autres pratiquants.

Dans le travail à deux, que cela soit du tuishou ou des applications martiales, il y a des précautions à prendre vis-à-vis du partenaire. Je vous propose de vous reporter à l'annexe « charte de bonne conduite de tuishou » de cet ouvrage. Auquel il faut ajouter le port du masque respiratoire quand un ou les deux partenaires sont susceptibles d'avoir une maladie contagieuse (covid, grippe, rhume, gastro, ...).

Les armes, l'épée (à partir d'un texte de François Besson) :

Il ne s'agit pas à proprement parler d'une partie de notre corps, mais il s'agit d'un prolongement de celui-ci.

On la tient par la poignée. La partie la plus dangereuse est la lame, et plus particulièrement le bout pointu. Aussi faut-il faire attention quand on manipule l'épée, notamment lorsque la pointe n'est plus dans notre champ visuel.

Le transport :

L'épée doit être transportée dans une housse, un étui. En aucun cas, elle doit être découverte dans la rue. Certaines épées, même si ce ne sont que des simulateurs peuvent être considérées comme des armes de catégorie 4 (en métal et affûtée). La prudence dans les déplacements reste donc de mise. Lors de ces déplacements hors du lieu de pratique, il est important d'avoir sur soi sa licence fédérale, afin de justifier la possession de l'arme sur la voie publique.

Dans la salle ou espace de pratique :

Sortir l'épée avec prudence, il faut être attentif aux autres personnes dans l'espace.

Au repos, porter notre épée verticalement, la pointe vers le bas. Il ne faut surtout pas la porter sur l'épaule la pointe derrière, cela peut occasionner des dégâts à autrui lorsqu'on se déplace ou qu'on se tourne.

Se déplacer dans l'espace de pratique se fait avec la pointe vers le bas. De même lors des explications, la pointe reste vers le bas.

Les exercices de manipulations de base se font à distance des autres participants au cours.

La pratique de la forme de l'épée :

Les éléments de sécurité pour la forme à mains nues sont aussi valables pour la forme avec épée. Nous serons attentifs au positionnement des épaules, des coudes et des poignets.

Le choix de l'épée se fera aussi en fonction de nos capacités physiques. Commencer par une épée trop lourde peut développer des troubles physiques : de la simple douleur, à la tendinite.

L'articulation du poignet doit être aussi particulièrement surveillée et éviter d'être trop sollicité (poignet cassé vers l'intérieur ou vers l'extérieur) lors des moulinets ou être bien aligné lors des expressions. La tenue de l'épée est l'élément principal pour protéger les articulations. Cela doit être enseigné et surveillé par l'enseignant.

La pratique à deux :

La pratique avec partenaire reste une pratique à risque. Les pratiquants qui souhaitent s'y engager doivent en être conscient. Malgré cela, cette pratique doit et reste sécurisée si les protagonistes restent vigilants et attentifs à la sécurité de tous (de l'autre et de soi-même).

Le niveau de protection conditionne le niveau des exercices !!

- Niveau 0, exercices de contact sur la lame et application en contrôle sur le bras : pas de protection particulière
- Niveau 1, exercice de contact sur la lame, application et recherche de touche sur la main et au visage : gants, masque d'escrime, épée mouchetée.
- Niveau 2, exercice de contact sur la lame, application et recherche de la touche sur les zones protégées : gants, masque d'escrime, veste d'escrime et épée mouchetée.

Malgré les protections, l'application des techniques doit se faire avec à l'esprit de garder l'intégrité physique de son partenaire, (de la même façon qu'en tuishou et applications martiales)

Durant les exercices de coupe réels il faut veiller aux distances de sécurité, surtout dans le prolongement de la coupe. Il n'est pas rare que l'épée, insuffisamment tenue, échappe de la main du pratiquant et vole dans les airs au moment du contact.

L'intégrité globale de notre corps pour éviter les chutes

Au-delà de chaque partie du corps, il faut veiller la protection globale du corps dans sa TOTALITÉ en veillant à sa STABILITÉ et son ÉQUILIBRE

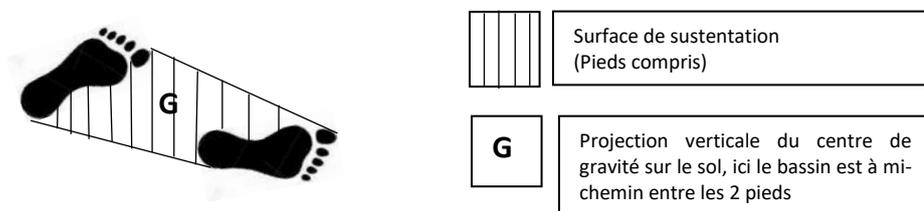
Pour que nous ne perdions pas l'équilibre il faut veiller à ce que la projection verticale de notre centre de gravité G sur le sol reste dans la surface de sustentation (surface au sol délimitée par les pieds).

Le centre de gravité est un point fictif, il s'agit d'une simplification qui consiste à considérer le poids comme une force s'appliquant en un point unique G, plutôt que de considérer une force volumique s'appliquant en chaque point du corps.

Pour un humain, debout, les bras le long du corps, le centre de gravité se trouve quelques centimètres sous le nombril à l'intérieur du corps.

Un déplacement d'un, voire de plusieurs segments corporels, sans changer les appuis au sol, modifie la situation spatiale de G.

La surface de sustentation peut être illustré sur le dessin suivant



Le degré de stabilité de l'équilibre dépend notamment de la distance entre G et les limites de la surface de sustentation.

Vous avez dû vous rendre compte que lorsque vous n'êtes que sur un pied, votre surface de sustentation est réduite à la surface d'un pied, et votre équilibre est plus délicat.

Ces définitions « scientifiques » peuvent faire peur. En fait, il n'est pas nécessaire de réfléchir à tout instant à où se trouve son centre de gravité par rapport à sa surface de sustentation. Nous avons intégré ces données inconsciemment dans notre corps depuis que nous nous tenons debout.

Les situations rencontrées dans le TJQ sont un peu plus complexes, mais peuvent tout à fait s'acquérir intuitivement, dans la forme bien entendu mais surtout dans le travail à 2 et plus particulièrement dans le tuishou libre. À chaque fois que vous perdez l'équilibre en tuishou, votre corps enregistre inconsciemment que le centre de gravité est sorti de la surface de sustentation et utilisera cette information dans un prochain échange. C'est ce qu'on appelle « investir dans l'erreur ». L'erreur est source d'apprentissage.

Il faut donc veiller pendant la pratique, dans les moments statiques et dynamiques à garder notre équilibre. Par exemple lorsque vous exprimez un « an » ou un « kao » à partir de la jambe arrière il faut veiller à ce que votre genou de la jambe avant ne dépasse pas la pointe du pied avant. Sinon, si le partenaire se retire juste au moment de l'expression on peut être entraîné vers l'avant et perdre l'équilibre.

Les éléments de base de l'organisation corporelle, à partir desquels notre pratique se construit

Dans un premier temps, regardons comment réaliser ces 3 grands principes généraux liés à l'organisation corporelle (structurée, adaptable et protectrice), lorsque le corps est tranquille. Il doit être dans un état lui permettant de s'adapter ou/et de se structurer rapidement et facilement, sans rigidité ni mollesse. Pour cela on met en œuvre un certain nombre d'éléments corporels, notamment :

- Les PIEDS, les chevilles, les genoux, comme FONDATIONS de la posture. Un pas statique avec les pieds largeur du bassin (non croisés). Le pied arrière est environ à 45° (cela peut être plus, si on a une ouverture de *kuas* le permettant). Le pied d'appui est à plat et détendu (et non sur l'arrête externe ou interne). Le pied avant souvent dans la direction de l'action à venir. La longueur du pas est courte (le talon du pied avant ne dépasse presque pas la pointe du pied arrière. Le genou dans la direction du pied.
- Le BASSIN RELACHÉ en position NEUTRE, sacrum relâché, sans rétroversion ou antéversion excessive, pour avoir à la fois une grande mobilité du bassin (en attaque et en défense) et permettre, lors de nos poussées, la construction d'une structure efficace entre les jambes et la colonne vertébrale.
- La COLONNE VERTÉBRALE et la TÊTE ÉRIGÉES, sans tension exagérée, pour avoir à la fois une grande mobilité de la colonne vertébrale (en attaque et en défense) et permettre, lors de nos poussées, la construction d'une structure efficace entre le bassin et la ceinture scapulaire. La poitrine n'est ni bombée, ni affaissée. Dos tonique.
- Une CEINTURE SCAPULAIRE et OMOPLATES, en position NEUTRE sans tension, sans poitrine bombée ou dos rond excessifs, pour avoir à la fois une grande mobilité de la ceinture scapulaire (en attaque et en défense) et permettre, lors de nos poussées, la construction d'une structure efficace entre les bras et la colonne vertébrale.
- Des BRAS, COUDES, MAINS, sans tension, mais pas mous, pour avoir à la fois une grande disponibilité et une grande mobilité, notamment pour éviter les clés de bras, et permettre, lors de nos poussées, une structure efficace entre la ceinture scapulaire et les mains.
- Une RESPIRATION CALME et basse, respiration ventrale en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. L'inspiration se fait non seulement vers l'avant du corps, mais aussi latéralement et contre la colonne vertébrale. La respiration est perçue comme se prolongeant à travers tout le corps jusqu'aux bouts des doigts. Car le mouvement mécanique de la respiration se propage de proche en proche dans la structure en tenségrité.

Et plus globalement, un corps présentant les qualités suivantes :

- Un juste équilibre entre TONICITE et RELACHEMENT.
- L'ÉQUILIBRE comme les plateaux d'une balance.

Globalement il faut veiller à ce que notre corps soit en TENSEGRITE. La tenségrité permet de mettre en œuvre un mouvement optimal en respectant et en économisant les articulations.

La tenségrité offre un modèle alternatif plus performant du corps humain. Nous en reparlerons un peu plus loin dans le texte. La tenségrité permet d'avoir une grande mobilité et la possibilité de mettre en place plus rapidement une structure efficace.

Jean Luc Perot parle : *d'un appui au sol et un fond (un cul), un sommet et un adossement postérieur.* On parle peut-être de la même chose.

Les principes fondamentaux dynamiques liés à l'organisation corporelle

Lors de la pratique, le corps est en mouvement et d'autres principes entrent en jeu pour la réalisation des principes généraux liés à l'organisation corporelle (structurée, adaptable et protectrice), à savoir :

- L'ENRACINEMENT, L'énergie prend racine dans les pieds, l'enracinement, se développe dans les jambes, est commandée par la taille, se transmet par la CV, la ceinture scapulaire et les bras et se manifeste dans les doigts, en respectant les croisés jambe-bras (dans la forme, si l'enracinement est dans une jambe, par exemple la droite, la poussée a généralement lieu avec le bras gauche).

Il est intéressant ici de citer le principe 11 de Claudy Jeanmougin : « *Avant de mobiliser le haut, j'assois le bas* ».

Le pied qui soutient majoritairement le poids et/ou qui donne l'appui principal ne bouge pas. Repérage et usage des arcs et des appuis : croisés jambe-bras, arc boutant, les appuis au sol. Accentuation de l'arc-boutant en relâchant un peu plus du bassin, en érigeant un peu plus la colonne vertébrale, et en mettant en place han xiong babei. han xiong babei se met en place dans toutes les directions (avant-arrière, haut-bas, droite-gauche).

Cet enracinement peut se réaliser à différentes hauteurs selon les circonstances. Par exemple dans « saisir la queue du moineau » on s'enracine de plus en plus bas à chaque partie de la phase de transformation. On le retrouve aussi dans certains exercices de tuishou, notamment l'exercice n°4 de poussée au ventre qui peut se réaliser à plusieurs hauteurs.

Pour avoir un bon enracinement, il faut en même temps que le relâchement du bassin, utiliser les *kuas* en ouverture ou fermeture. Ce qui crée une spirale descendante.

Il faut être attentif dans la réalisation de cet enracinement à ce qu'il n'y ait pas de blocage de raideur à quelques niveaux que ce soit : la cheville, le genou, le bassin, la colonne vertébrale (notamment les dorsales), la ceinture scapulaire, les bras. Sinon l'enracinement ne sera pas de bonne qualité.

Attention il n'est pas toujours nécessaire d'être enraciné. C'est utile et nécessaire que lorsque l'on exprime ou reçoit une poussée horizontale. Sinon au repos lorsqu'il n'y a pas de force horizontale, mais juste le poids (force verticale), il est nécessaire de garder les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Elles ont été sectionnées par la nature au fil du temps et sont pertinentes dans la stature debout.

- L'UNITÉ DU CORPS quand une partie bouge tout bouge, toutes les parties du corps sont reliées entre elles. Ce qui a pour conséquences :
 - Le CENTRAGE, les mouvements de bras se font généralement devant nous. On mange sa soupe devant son assiette. De plus les rotations autour d'un axe, principalement vertical, permettent d'éviter les dispersions du corps. Dans certains cas, l'axe peut ne pas être vertical, notamment quand il passe par les deux mains du partenaire qui vous pousse. Il existe aussi des rotations et donc des centrages autour d'un « point ».
 - LE BASSIN DIRIGE TOUS LES MOUVEMENTS, ils sont initiés et dirigés par la taille (rotation, bras, genoux, pas, déplacement, frappe, poussée, ...), ce sont les *kuas* (ouverture fermeture) qui mobilisent le bassin.
 - Un REGARD qui précède légèrement le mouvement pour prendre la mesure de ce vers quoi on se tourne, et mettre en mouvement le corps. Souvent on dit que l'intention est dans le regard.

Appréhender globalement le partenaire et plus globalement la situation, sans rien fixer de particulier.

- LA DISPONIBILITE, pouvoir répondre librement à toute situation, par la liberté physique (accepter les propositions, attaques et défenses, du partenaire) et par le lâcher prise (souplesse mentale).

Il est à noter, qu'il est préférable d'utiliser les muscles de positionnement pour assurer la structure et les muscles de mouvement pour assurer les actions.

Il est intéressant de remarquer que ces éléments de gestion statique ou dynamique de notre corps permettent à la fois le respect des trois principes généraux liés à l'organisation corporelle (structurée, adaptable et en sécurité) et offre une plus grande efficacité dans la mise en œuvre des techniques du TJQ, voir les éléments de pratique un peu plus loin dans le texte.

Reprenons ces éléments un par un.

L'ENRACINEMENT : poids et prises d'appuis (essai)

À ne pas confondre avec appuis et prise de poids

Objectif : préciser ce qu'on entend par poids et prise d'appui, enracinement et ce qu'on en fait en TJQ.

Remarques préalables : dans ce texte quand je parle d'énergie, je parle d'énergie mécanique au sens scientifique du terme, les numéros de mouvements de la forme sont ceux du livre de poche (rouge) des bases essentielles du YMTJQ.

Lorsqu'on pratique seul, notre contact matériel avec le monde extérieur se fait par l'intermédiaire de nos deux pieds avec le sol.

Dans le vocabulaire courant, cela s'appelle avoir un ou plutôt deux appuis au sol.

Mais en fait, cela recouvre deux phénomènes différents :

- Un passif, ce contact au sol nous permet de soutenir le poids de notre corps.
- Un actif, quand on dit, par exemple « je prends un appui pour avancer ».

Le mot appui a donc un sens statique quand on l'utilise seul et un sens dynamique quand on lui associe le mot prise, dans l'expression « prise d'appui ».

Dans la suite de ce texte, j'ai besoin de différencier ces deux cas de figure, aussi pour des raisons pratiques, j'emploierai :

- Le mot « le soutien » pour dire l'endroit où le poids s'exerce, dimension imposée, statique généralement, qui s'exerce quel que soit mon activité.
- Le mot « l'appui » pour dire l'endroit où je prends appui, dimension choisie, dynamique ou statique, mais à mon initiative. Par endroit j'entends aussi bien le sol que le pied qui est posé dessus, ou l'équivalent pour le mur et la main (en imaginant pousser un mur).

Nous sommes bien d'accord que c'est une convention, le mot « appui » étant polysémique.

LE POIDS : définition

On trouve des définitions plus ou moins précises et techniques. Je garderai la suivante : *force exercée sur un corps du fait de la pesanteur, d'origine gravitationnelle.*

C'est une force qui s'exerce verticalement, vers le bas. Elle s'exerce sur chacune des parties de notre corps, mais souvent, pour des questions pratiques, on fait comme si elle s'exerçait en un point, nommé « *centre de gravité* ».

Le centre de gravité est un point fictif, il s'agit d'une simplification pratique qui consiste à considérer le poids comme une force s'appliquant en un point unique G, plutôt que de considérer une force volumique s'appliquant en chaque point du corps.

Pour un humain, debout, les bras le long du corps, le centre de gravité se trouve quelques centimètres sous le nombril à l'intérieur du corps.

Un déplacement d'un, voire de plusieurs segments corporels, même si on ne change pas les soutiens au sol, modifie la situation spatiale de G.

LE POIDS : quelques remarques

Le poids est une force qui est exclusivement verticale et dirigée vers le bas. C'est une composante externe et statique qui s'applique à la totalité de notre corps, et cela quelques soient notre activité et nos mouvements. Il est indépendant de nous.

Le corps s'oppose, à tout moment à l'action des forces de gravité. C'est l'érection par les muscles de posture qui lui permet de s'opposer à la gravité, notamment en position verticale. Le corps étant alors, dans l'idéal, en tenségrité.

Quand il n'y a que le poids qui s'exerce sur le corps, le corps, peut faire des mouvements, sans avoir besoin de prise d'appui supplémentaire. Quand je suis debout, le poids réparti à égalité sur mes deux pieds, je peux bouger les bras ou plier doucement sur mes jambes (les plier arbitrairement, gratuitement), sans sentir de changement de pression sous les pieds. J'ai besoin d'un seul soutien, le sol, pour faire ces mouvements.

On dit souvent qu'il faut éviter la double lourdeur. Prenons l'expression *double lourdeur* au sens le plus simple : debout le poids réparti également sur les deux pieds. La double lourdeur n'empêche pas de faire les mouvements précédents, cependant cela pose un problème lorsqu'on veut faire un pas ou bouger un pied pour un changement de direction. Car il est difficile (mais pas impossible) de bouger un pied qui porte du poids (les frottements étant alors importants).

Lorsqu'on veut faire un pas ou changer de direction dans cette situation, il est préférable de transférer le poids d'une jambe sur l'autre, afin de libérer la première et pouvoir faire un pas ou bouger le pied pour changer de direction. La difficulté vient alors du fait qu'il faut deux temps pour faire le pas ou le mouvement de pied : libérer la jambe puis avancer ou réorienter le pied. Ce qui est long dans un combat martial.

Aussi évite t'on la double lourdeur dans notre pratique, afin d'être disponible à tout moment pour bouger le pied ou changer de direction. Un corolaire est que tant que l'on met majoritairement le poids dans un pied, celui-ci ne bouge pas. Il est intéressant ici de citer le principe 12 de Claudy Jeanmougin : *Pour mobiliser un pied, je transfère tout le poids du corps sur l'autre.*

Il arrive dans notre style que nous ayons le poids entièrement dans une seule jambe, notamment lorsqu'on passe dans le pied avant. Cependant lorsque nous restons sur le pied arrière, le poids est majoritairement dans la jambe arrière, mais il reste un peu de poids sur la jambe avant, le poids de celle-ci, sinon nous aurions une position très en arrière, fragile sur les poussées.

Dans notre forme nous avons plusieurs mouvements où nous utilisons une autre solution que le transfert d'une jambe sur l'autre pour changer de direction, notamment dans la deuxième séquence entre :

- 23, pousser la montagne dans la mer à droite et 24 coude horizontal à gauche ;
- 47, frapper l'entrejambe avec le poing à droite, et ensuite à gauche ;

On « allège » le corps en se grandissant rapidement (en fait on contrebalance la gravité par une accélération du corps vers le haut, par une contraction-libération musculaire) et on en profite pour tourner sur les deux pointes de pieds avec le poids répartis également sur les deux jambes. Ce type de mouvement n'est pas sans risques martiaux, car durant le mouvement sur la pointe des pieds, on est dans une position fragile, sans véritable enracinement avec le sol, et un balayage des deux jambes est beaucoup plus facile.

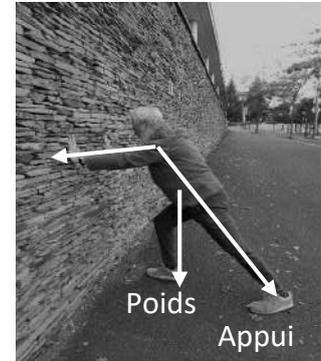
L'APPUI : essai de définition

N'oublions pas que quand nous parlons d'appui ici, nous parlons du lieu où l'on prend appui volontairement pour agir.

Prenons deux exemples limites pour illustrer la différence entre soutien et appui.

Le premier, je me mets en fente avant, le poids presque exclusivement sur la jambe avant, face à un mur et la jambe tendue derrière moi. Grâce à la jambe arrière je peux pousser le mur avec mes mains, bras quasiment tendus. Il n'est pas nécessaire, pour pousser, de mettre le poids en jeu, par exemple en passant au-delà du pied avant. On peut alors remarquer que :

- Le poids, que soutient le pied de la jambe avant, ne participe pas, ou vraiment très peu à la poussée.
- La poussée se fait à partir du pied de la jambe arrière, principalement grâce aux forces de frottement entre le sol et mon pied (pour s'en rendre compte il suffit d'essayer de faire l'exercice sur la glace d'une patinoire ou un sol mouillé, où les frottements sont proches de zéro).
- La modification de ma structure de corps permet la formation d'un arc entre deux appuis : le sol sous le pied arrière et mes mains.
- Dans cette situation on fait bien la différence, en termes de perception au sol, entre le poids soutenu par la jambe avant et la poussée générée par l'appui de la jambe arrière.



Pour le second exemple, je me mets en garde à la façon de notre style, avec un pas très court, et le poids quasiment exclusivement sur la jambe arrière, face à un mur. Grâce à la jambe arrière je pousse le mur avec les mains. On peut notamment remarquer :

- Que le soutien du poids se fait dans le pied arrière.
- Mais qu'un appui apparaît aussi, sur le sol, dans le pied arrière. Il se superpose au soutien du poids. Cet appui apparaît lorsque, à partir de mon corps en tenségrité, je forme un arc boutant du sommet de ma tête jusqu'au sol sous mon pied arrière, et que je pousse, à partir de ce pied arrière, vers le mur à travers mes jambes, mon bassin, ma colonne vertébrale, mes épaules, mes bras et mes mains. Je transforme une force verticale venant du sol en force horizontale sur le mur (l'inverse est aussi vrai, si on me pousse horizontalement vers l'arrière la force est dirigée vers le sol à travers l'arc boutant). Il y a alors un arc de force entre mes deux appuis, entre le mur (par le contact avec mes mains) et le sol (sous le pied de ma jambe arrière).
- Une des difficultés rencontrées dans cette situation, vient du fait que ces deux types d'ancrage (soutien et appui) passent par le même pied, le pied arrière, et qu'il est difficile de prendre conscience de la part relative de chacun des deux ancrages sur le sol. Quand on est attentif on peut sentir que la pression augmente sous le pied arrière au moment de la poussée du mur.



Restons dans ce deuxième cas de figure, qui est plus habituel dans le YMTJQ. On peut remarquer que l'arc généré par une extension entre deux points, entre les deux appuis, est essentiellement dû à une action interne de notre corps, ces deux appuis sont ici sur le sol et sur le mur (ce serait la même chose si c'était un partenaire), à travers mon pied arrière pour le sol et mes mains pour le mur.

Il y a donc un appui (il est de coutume de donner au sol ce rôle, puisque c'est un point fixe et qu'il fournit l'essentiel de la poussée) et un contre appui (le mur ou le partenaire).

Quand il n'y a pas de mur ou de partenaire, on peut réaliser un arc entre le sol et le sol, entre le pied arrière et le pied avant. Et la sensation de pression sous les deux pieds change alors. Quand il n'y a pas d'arc en place, on ressent uniquement le soutien du poids sous la plante des pieds. Quand l'arc se met en place la pression qui s'exerce sous la plante des deux pieds augmente. Pour réaliser des appuis il est donc nécessaire de créer un arc entre deux points. Là aussi, si on réalise un arc dissymétrique entre l'avant et l'arrière, il peut y avoir un appui principal, que l'on nomme en général simplement appui, et un appui secondaire que l'on nomme contre-appui.

Mais la réciproque n'est pas vraie, il est possible de créer des arcs sans modifier la sensation au sol, sans prise d'appui au sol, par exemple entre les deux bras à travers la ceinture scapulaire, alors chaque bras est un bout de l'arc. L'arc entre les deux mains se fait à travers les bras et les omoplates. On peut, de la même façon, faire un arc entre un pied et une main, même s'il n'y a pas de mur ou de partenaire. Cet arc se fait à travers le bras, l'omoplate, la colonne vertébrale, le bassin, et la jambe croisée.

A partir de maintenant dans mon discours, lorsque je parlerai d'appuis, je parlerai uniquement des appuis initiés par la création volontaire d'un ou plusieurs arcs de force internes, de notre corps. Si j'ai besoin de parler du poids, je parlerai uniquement des points de soutien au sol. De plus, je ne parlerai que du YMTJQ et non des autres styles, qui font souvent des fentes avant.

L'APPUI : pourquoi des arcs ?

On a vu dans les paragraphes précédents qu'il n'est pas nécessaire de former un arc pour pouvoir bouger certaines parties de notre corps. Il suffit, sans modifier les « tensions » au sein de notre corps (sans créer un arc), et donc sans changer la sensation du poids sous les pieds, sans changer le soutien des pieds, par exemple de :

- Fléchir les jambes verticalement et de se redresser doucement verticalement en poussant vers le haut.
- Tendre le bras vers l'avant, juste en contractant le triceps, sans bouger ou solliciter le reste du corps.
- Une autre façon est de lancer son corps en avant en perdant l'équilibre vers l'avant.

Les deux premiers exemples sont peu, voire pas du tout, utilisés en YMTJQ. Car ils sont lents et très statiques en termes de déplacement, ils ne facilitent pas la mobilité.

Cependant le premier peut être puissant, par exemple chez les haltérophiles (mais peut-être font-ils un arc entre leurs deux jambes, je ne suis pas un spécialiste), alors que le deuxième n'a pas beaucoup de puissance sans appui au sol.

La troisième existe martialement, il s'agit par exemple :

- Des sutemis en judo, où on laisse passer l'autre en se sacrifiant.
- On se jette sur quelqu'un pour le faire tomber.

Là aussi c'est dangereux car si on rate son coup, on est à la merci de notre partenaire.

L'autre façon, celle qui nous intéresse ici, est de créer des arcs avec notre corps et donc utiliser des points d'appui, mais quand en avons-nous besoin ?

Je pense que l'utilité principale d'un arc, et des appuis qui y sont liés, est de :

- Nous donner une structure, pour avoir la résistance suffisante notamment pour pouvoir résister lorsque nous exerçons une pression sur notre partenaire ou une frappe. En général l'arc est alors entre le pied et la main en croisé.

- Nous permettre de cumuler de l'énergie mécanique pour pouvoir agir et cela de façon efficace, rapidement ou lentement. En général l'arc est alors entre les deux pieds.

Détaillons un peu ces deux objectifs.

La structure :

Quand nous poussons quelqu'un, même s'il ne fait rien il faut être capable de résister à sa force d'inertie. On le voit bien quand on pousse un mur, il y a une force en retour.

Donc un tel arc est utile au moment de l'expression, quand on pousse par exemple un partenaire en An. Il faut que notre corps soit capable de résister à l'inertie de notre partenaire et/ou d'être capable de lui imprimer un mouvement.

C'est pour ça que l'on fait apparaître un point d'appui au sol et un point de contre-appui sur le partenaire en créant un arc entre les deux. Avec, au milieu, un corps en forme d'arc boutant pour transformer les forces horizontales venant du partenaire en forces verticales dans notre pied. L'arc traverse tout le corps (voir dans les chapitres précédents).

Il faut non seulement former un arc-boutant avec son corps, mais lui donner aussi une certaine tonicité, former un arc tonique, sinon il ne peut remplir son rôle.

Remarque

Ce qui est vrai pour nous est vrai aussi pour notre partenaire. Quand celui-ci essaie de nous pousser, il cherche à réaliser un arc entre le sol, par son pied arrière, et nous par l'intermédiaire de sa main. Notre objectif est de ne pas le laisser réaliser cet arc afin qu'il n'ait pas son deuxième appui sur nous. Cela doit se passer dès le contact, on ne peut pas attendre notre transformation, par exemple *saisir la queue du moineau*, ce sera trop tard. Dès le contact, il faut accepter la poussée de l'autre et désolidariser la partie poussée du reste de notre structure. De plus cela permet : de changer l'information donnée au partenaire, de nous laisser plus de temps pour écouter notre partenaire, de nous laisser plus de temps pour commencer à être mobile et commencer à mettre notre structure en place par une spirale : bassin ; *hanxiong babei*, kua, ... Cela permet aussi de laisser des espaces de liberté et donc de mouvements entre nous et la partie du partenaire qui nous pousse (souvent sa main).

L'accumulation d'énergie mécanique :

Un arc entre le pied arrière et le pied avant, entre les deux appuis au sol, est utile pour cumuler de l'énergie, que nous libérons plus tard lorsque nous voulons générer un mouvement comme dans :

1. Des mouvements du bassin (qui entraînent la colonne vertébrale, les bras, ...).
2. Certains mouvements de pied.
3. Les transferts de poids d'une jambe à l'autre.
4. Une expression, à l'issue de la transformation.
5. Toutes sortes de transformation, notamment les changements de directions.

Notre corps, lorsqu'il est en tenségrité, peut, à partir des appuis au sol, accumuler de l'énergie mécanique en se déformant dans sa totalité pour former un arc. Il peut ensuite la libérer en revenant à sa position d'équilibre. Dans les textes classiques on dit « Rassembler l'énergie c'est tendre l'arc. La libérer, c'est décocher la flèche. » ou « La puissance se manifeste dans la surprenante force de ressort en spirale. ». C'est un arc qui permet cette « déformation », cette mise en « tension » du corps entre les deux points d'appui au sol.

Pour illustrer ces propos je vous propose de visionner le petit film suivant :

<https://youtu.be/i1w6bJuB6fA>



Comment cumule t'on l'énergie mécanique ?

Le choix de l'appui principal ainsi que la mise en « tension » du corps se font par l'activation simultanée d'un kua en fermeture ou en ouverture et le relâchement du bassin dans ce même kua, quel que soit la jambe dans laquelle se situe le soutien majoritaire du poids. Appui principal et soutien peuvent être indépendamment dans l'une ou l'autre jambe.

Attention pour que l'arc se crée il faut que le corps tout entier soit en tenségrité. Sinon, si on est mou ou avachi, rien ne se met en place.

Je n'ai pas les compétences suffisantes en anatomie me permettant de décrire avec précision les mécanismes mis en jeu. Lors de l'enseignement de ce phénomène, ma difficulté principale provient majoritairement du fait que mes descriptions font appel à mes ressentis corporels, qui par définition ne sont pas directement transmissibles. Je suis obligé de prendre des images, des analogies, ou des jouets.

J'ai la sensation que l'accumulation d'énergie se fait par une extension, dans toutes les directions, même vers le haut, de la face antérieure et postérieure de mon corps. J'ai l'impression que je mets un ressort en tension. L'accumulation d'énergie mécanique se fait entre l'appui principal et le contre appui. Ce dernier est indispensable, sans lui il n'est pas possible de créer un arc, car il faut nécessairement deux points pour créer un arc.

Pour la libération d'énergie mécanique, elle-même, c'est plutôt simple on relâche simplement la tension accumulée.

Dans la suite de ce paragraphe je vais préciser la mise en œuvre des arcs pied-pied : choix de de l'appui principal et accumulation d'énergie mécanique. Je vais reprendre en partie les cinq utilités citées précédemment.

Pour certains mouvements de bassin.

Le plus simple est de prendre un exemple, « saisir la queue du moineau à droite ». Le pied droit est devant, le poids est majoritairement dans la jambe arrière, la gauche (et le restera durant tout le mouvement), et le bras droit est en peng.

Dans la première partie du mouvement, on tourne le bassin vers l'extérieur du pied droit, du pied avant. Si on ne bouge pas les pieds, le corps en entier se déforme et cumule de l'énergie, par le relâchement du bassin dans le kua arrière en ouverture. Quand on relâche cette énergie, le corps repart vers l'intérieur et génère spontanément le deuxième mouvement. Il suffit d'aller un peu plus loin dans le même sens pour cumuler à nouveau de l'énergie pour pouvoir exprimer ensuite le Ji.

Pour que ça fonctionne il faut que les pieds ne bougent pas. Souvent pour des raisons de protection des genoux on demande aux débutants de bouger le talon avant en même temps que le bassin. C'est indispensable tant qu'ils n'ont pas acquis un bon usage des kuas. Il ne faut pas oublier que l'accumulation d'énergie mécanique ne se fait que si la totalité du corps est en tenségrité et non pas seulement dans le genou de la jambe arrière qui n'aime pas les torsions, d'où le bon usage des kuas.

Un autre exemple, la jonction entre les mouvements n°6 et 7, entre « ficher la main » et le « se retourner et peng », si au moment de ficher je relâche le bassin dans le kua en fermeture de la jambe gauche, je cumule de l'énergie mécanique dans tout le corps qui au moment du relâchement me tourne spontanément en peng à droite.

Pour certains mouvements de pied.

Ils ne génèrent pas de transfert de poids et donc pas de changement de soutien. Ils permettent de bouger vers l'intérieur ou l'extérieur le pied qui ne soutient pas majoritairement le poids.

Poids dans	Kua activé dans lequel je relâche le bassin, définition du point d'appui principal,	Mouvement du pied libre, au moment où l'énergie est libérée	Exemple de mouvement mettant en œuvre du mécanisme,
Pied arrière	Ouverture du kua jambe AR	Le relâché de la tension bouge le pied avant vers l'extérieur	Mouvement 15 Attraper le genou en faisant un pas
	Fermeture du kua jambe AR ①	Le relâché de la tension bouge le pied avant vers l'intérieur et en arrière	Mouvement du pied avant lors d'un demi ou quart de tour ou Lu dans le mouvement n° 15
Pied avant	Fermeture du kua jambe AV ②	Le relâché de la tension amène le pied arrière vers l'arrière	Mouvement 14, Jouer du pipa Mouvement 26, 1 ^{er} pas du singe bas en retraite
	Ouverture du kua jambe AV	Le relâché de la tension ramène le pied arrière vers l'avant	Retour du pied, après un transfert de la jambe arrière vers la jambe avant

Il est intéressant de remarquer que ces quatre types de mouvements à gauche, à droite, en avant, en arrière, associés à la position neutre, correspondent aux cinq déplacements fondamentaux des treize postures.

Pour les transferts de poids d'une jambe à l'autre.

Ces mouvements génèrent un transfert de poids d'une jambe sur l'autre (en avant ou en arrière). Le changement d'appui précède toujours le transfert de poids.

Pour tester le tableau suivant, il faut se mettre en position statique, un pied devant dans la direction du travail et un pied arrière à 45°, un pas normal. On ne parle ici, dans le prochain tableau, que du transfert de poids d'une jambe sur l'autre, et non de l'installation des pieds avant et après le transfert. Le mouvement du pied avant et après transfert est généré par les éléments du tableau précédent.

Poids initialement dans le	Kua activé dans lequel je relâche le bassin, définition du point d'appui principal,	Transfert du poids vers ce pied au moment où l'énergie est libérée	Exemple de mouvement mettant en œuvre du mécanisme,
Pied arrière (Pour un transfert dans le pied avant)	Ouverture du kua jambe AV	Le transfert de poids se fait plutôt ensuite par-dessous	Mouvement 4, au moment du transfert sur la jambe avant, avant l'expression du an
	Fermeture du kua jambe AV	Le transfert de poids se fait plutôt ensuite par-dessus	Transfert de poids dans les demi-tours
Pied avant (Pour un transfert dans le pied arrière)	Ouverture du kua jambe AR ③	Le transfert de poids se fait plutôt en diagonale vers l'extérieur (14) ou l'intérieur (26)	Mouvement 14 Au moment où on transfère le poids vers l'arrière juste avant l'expression du pipa, après avoir décroisé les pieds Mouvement 26, Le singe bas en retraite, au moment où on transfère le poids vers l'arrière
	Fermeture du kua jambe AR	Le transfert de poids se fait plutôt d'avant en arrière.	Mouvement 7, dans fermeture apparente. Au moment du transfert de poids entre le « an » à une main et le « an » à deux mains

La prise d'appuis non seulement précède toujours le transfert du poids, mais surtout le génère. C'est la mise en place d'un arc dissymétrique, d'une « tension » entre les deux pieds, les deux appuis au sol, qui permet de générer l'énergie qui permettra le transfert de poids de l'arrière vers l'avant, ou l'inverse, quand je choisis de la libérer.

Pourquoi transfère-t-on de cette façon et non simplement en se penchant vers l'avant ou en arrière tout en « jetant » son poids directement dans la jambe vide ?

Faire cet arc entre ses deux appuis évite que l'on jette son poids dans la jambe avant, sans préparation. Le sol peut être instable, et il est bon de « tester » le sol avant d'y mettre tout son poids.

Le partenaire peut aussi balayer avec son pied le nôtre au moment du transfert de poids et nous faire chuter. Faire cet arc permet d'être immédiatement prêt : soit à retirer son pied, soit avoir suffisamment de structure pour qu'il ne soit pas balayé. On installe d'abord notre structure avant le transfert.

De plus lors d'un transfert de poids, s'il n'y a pas de prise d'appuis avant, s'il n'y a pas de création d'un arc, le corps « flotte » dans le passage d'une jambe à l'autre, et toute poussée nous déstabilise facilement. C'est particulièrement vrai dans les demi-tours.

Les transferts de poids apparaissent à de très nombreuses reprises dans notre forme :

- 1- Dans notre forme il existe des transferts de poids simples.
- 2- Il existe aussi des poussées qui se font lors des transferts de poids, par exemple le mouvement n°7 de la première séquence juste après « saisir la queue du moineau ».
- 3- De même il existe des frappes qui se font lors des transferts de poids, par exemple le mouvement n° 16 « frapper avec le poing », de la première séquence.

En ce qui concerne la réalisation de ces différentes actions, il s'agit du même type de transfert de poids, toutefois la vitesse d'exécution est de plus en plus rapide de 1 à 2 et de 2 à 3. En effet nous pouvons relâcher notre ressort corporel soit en une seule fois, le mouvement est alors rapide, soit progressivement, le mouvement est alors lent.

Pour le troisième cas, celui d'une frappe, le pas doit être plus court et la mise en tension-relâchement rapide peut probablement nous permettre d'utiliser la notion de réflexe myotatique (mise en tension puis relâchement très rapide) afin d'être plus explosif.

Si le relâchement de cette mise en « tension » se fait rapidement, l'élasticité des muscles et des fascias libère beaucoup de puissance et de vitesse dans les expressions. Bien entendu on ne s'en sert pas complètement, pour des raisons de sécurité, dans les entraînements, et lors des cours.

Un exemple de mouvement complet, le singe bat en retraite (26)

On vient de finir le mouvement 25, frapper avec le poing par-dessous le coude à droite.

Repérons maintenant dans les tableaux précédents les actions mise en œuvre :

- ①, pour le recentrage sur la jambe arrière.
- ②, le pied gauche bouge vers l'arrière en diagonal.
- ③, transfert du poids de la jambe avant vers la jambe arrière.
- Et ainsi de suite.

Remarques

J'utilise souvent le mot *tension* entre guillemets, dans « je crée une « tension » entre les deux pieds ». Mais ces forces n'ont pas besoin d'être fortes.

N'oublions pas que c'est la totalité de notre corps en tenségrité qui est déformé pour maintenir l'arc. C'est le relâchement de l'extension qui génère l'action. Trop souvent on limite la mise en tension au bas du corps ce qui n'est pas souhaitable, car cela génère des contraintes trop importantes au niveau des articulations, notamment des genoux. L'accumulation d'énergie doit se mettre en place jusqu'au sommet du crâne en passant par la colonne vertébrale et la ceinture scapulaire.

On peut remarquer que lors de tous ces moments les arcs créés sont dissymétriques, il y a toujours un appui majoritaire et un contre-appui minoritaire. Cela complète peut-être le principe *éviter les doubles lourdeurs*. On pourrait aussi dire *éviter les doubles appuis*, c'est-à-dire des appuis symétriques, entre les deux pieds.

Si on décide que le pied qui sert majoritairement d'appui est plein et que l'autre est vide, on remarque que lorsqu'on déroule la Forme, la création des arcs permet les transferts de l'un vers l'autre des pieds d'une façon progressive et harmonieuse. Un arc plein se vide, pendant qu'un arc vide se remplit.

De plus les mouvements de *kuas* peuvent être quasiment imperceptibles pour le partenaire en tuishou libre et permettre de se déplacer ou de transformer discrètement. Les changements d'appuis, quand le pas est petit, sans autre mouvements que celui des *kuas* permettent aussi des transformations rapides, peu de masses musculaires étant en jeu.

Il est intéressant de remarquer, que le relâché de bassin est un mouvement pratiquement linéaire (vertical) et que le travail sur les *kuas* est un mouvement quasi circulaire (horizontal). La combinaison des deux étant une spirale (combinaison d'un mouvement circulaire et d'un mouvement de translation).

Si on est puriste, la mise en « tension » des parties élastiques de notre corps modifie légèrement la répartition des masses dans le corps et fait se déplacer légèrement notre centre de gravité, mais je pense que cela intervient peu. Cela ne change pas la notion de cumul-restitution de notre corps en tenségrité.

Conclusion

Qui n'en est pas une.

J'ai essayé de mettre noir sur blanc, ce que je ressentais dans ma pratique. Cela m'a permis de préciser, par des essais successifs, ce que je faisais plus ou moins intuitivement.

Cet essai nécessitera un approfondissement au fil du temps. Je le vois comme une première approche.

J'espère qu'il ne s'éloignera pas trop de vos représentations.

L'UNITE du corps

Quand une partie bouge, tout bouge

L'unité permet de lutter contre la dispersion et les mouvements désordonnés du corps et des membres du pratiquant. Elle permet de canaliser l'ensemble de l'individu vers un but à atteindre, par exemple réaliser un mouvement particulier. Être centré dans son corps permet de l'être dans son esprit.

Il ne faut pas la confondre avec la rigidité. Heureusement la tenségrité offre un modèle de corps uni sans rigidité.

Cette unité du corps permet de réduire l'amplitude des mouvements des diverses parties du corps et donc améliorer la vitesse d'exécution.

Elle permet aussi, comme avec le centrage, d'assurer un meilleur équilibre, le corps ne se dispersant pas.

Elle permet aussi la protection des segments corporels, qui s'ils s'éloignent du corps offrent des bras de levier défavorables et peuvent blesser les articulations ou au moins les faire travailler avec exagération.

L'unité permet d'avoir une action avec un corps plus ramassée et des expressions plus explosives et plus puissantes.

LE CENTRAGE

On peut être centré de plusieurs façons, par rapport à : un point, un axe, un plan.

Le centrage / un « point »

Lorsque l'on pratique le tuishou, en application martiale, ou dans la forme de façon virtuelle, il arrive d'être poussé en « point » donné de notre corps ou de nos bras. Il faut alors profiter de ce point fixe pour tourner autour sans exercer de résistance à cette poussée. Cela permet de s'affranchir de la poussée. On peut tourner autour de plusieurs façons, par exemple quand le partenaire vous pousse sur une épaule avec sa main, on peut tourner soit à l'extérieur de son petit doigt, soit à l'extérieur de son pouce. Le point ici fait la surface de sa main.

En fait quand le partenaire vous pousse avec sa main, il n'y a pas que le point de contact avec votre corps qui permet d'avoir un point de rotation. Tout son bras est tendu et chaque point de ce bras peut être un point de rotation.

La rotation autour d'un point, au-delà de l'effacement des lignes de forces, permet aussi de laisser des espaces de liberté et donc de mouvements entre nous et la partie du partenaire qui nous pousse (souvent sa main). Elle s'accompagne alors d'une spirale par un relâché du bassin dans un des kuas. Elle permet ainsi d'accumuler aussi de l'énergie en vue de l'expression.

Le centrage / un axe

Premier axe, probablement le plus important, l'axe vertical qui part du pied soutenant majoritairement le poids, un peu sur l'avant du talon, puis qui passe par l'articulation coxofémorale, pour longer la colonne vertébrale, et finir au sommet du crâne. La rotation du bassin autour de cet axe se fait en fermant ou ouvrant le *kua* de la jambe qui supporte majoritairement le poids.

Cet axe permet, par exemple, de réaliser les deux premiers exercices codifiés de tuishou, ou bien de réaliser un *lu* à un bras en ayant le poids sur la jambe arrière, le tout en fermant le *kua* de la jambe arrière.

Jean Luc Perot dit : *la recherche de la verticalité juste permet une disponibilité optimale et réduit les pertes d'énergie.*

Une erreur des plus fréquentes est de plier cet axe, en se penchant en avant par exemple. Il est alors difficile de tourner correctement le bassin autour de cet axe. C'est comme si on essayait de tourner les feuilles d'un cahier à spirale en ayant plié en deux cette spirale, cela crée des tensions dans le corps.

Une autre erreur commune est de ne pas garder cet axe vertical. L'axe peut partir vers l'arrière ou sur le côté. Ce qui fait qu'un mouvement de rotation du bassin autour de cet axe crée des tensions dans le corps et un déséquilibre. Dans certaines formes de Taïchi Chuan, on est souvent en fente avant et l'axe, autour duquel tourne le bassin, est oblique vers l'avant en partant du pied arrière, en longeant la jambe arrière tendue et la colonne vertébrale pour arriver au sommet du crâne.

On voit aussi un autre problème lorsque l'axe vertical n'est pas positionné où il faut, par exemple lorsque l'axe vertical de rotation passe par le centre du bassin et non par l'articulation coxofémorale. Le mouvement de rotation du bassin occasionne un recul de la hanche et un déracinement de notre position. De plus des tensions corporelles apparaissent notamment dans les genoux.

Il est intéressant de remarquer que toutes les erreurs de positionnement de l'axe vertical génèrent un contact au sol imparfait, le pied n'est pas posé correctement, sur toute sa surface, au sol.

Il y a une variation du centrage autour d'un point, c'est lorsque nous sommes poussés en deux points distincts, notamment en tuishou. Il existe une droite passant par ces deux points. On peut alors tourner, autour de l'axe ainsi créé, sans exercer de résistance à cette double poussée.

Le centrage / un plan

Nous parlons ici du plan sagittal. Une façon plus imagée d'en parler est de dire *je mange ma soupe devant mon assiette*. Garder les bras dans notre champ visuel à plusieurs avantages, cela permet de garder plus facilement sa structure. Sortir de cette structure peut générer des efforts sans base solide et des blessures, notamment au niveau des épaules. Par exemple il est préférable de faire un *an* à une main en la levant devant soi et en faisant tourner son bassin, que de d'envoyer le bras en arrière et de le faire revenir devant pour pousser.

De plus lors des expressions, le principe 23 de Claudy Jeanmougin est important : *le bassin est toujours face à la direction de l'action*. « Face à » ne signifie pas que le bassin soit exactement perpendiculaire à la direction de l'action, il va globalement dans cette direction.

LA DISPONIBILITE

J'entends par disponibilité, la capacité à pouvoir répondre librement à toute situation, à tout moment.

Elle se manifeste à la fois en termes d'attention-écoute et d'intention-action.

On trouve dans les textes chinois l'idée de *Wuwei*, Serge Dreyer précise que cela signifie littéralement « en l'absence de / sans faire usage de la force » et est souvent traduit par « ne rien faire ou non action ». Il est cependant important de réaliser que *Wuwei* se réfère plus exactement, non pas, à ce qui se passe présentement (ou ne se passe pas) dans le royaume de l'action observable, mais plutôt à l'état d'esprit de l'acteur. Il décrit un état d'harmonie personnelle dans lequel les actions coulent librement et instantanément à partir de ses propres inclinaisons, sans avoir besoin de délibérations intérieures, et cependant qui s'accorde parfaitement avec les contraintes de la situation en jeu. D'une manière paradoxale, on peut affirmer que c'est le partenaire qui décide comment je vais le neutraliser.

La disponibilité d'écoute nous permet en plus de percevoir inconsciemment les plus petits mouvements et ajustements corporels de notre partenaire. Une étude neuroscientifique¹ nous montre qu'ils existent, même s'ils ne sont pas perceptibles consciemment :

La préparation d'un mouvement permet d'ajuster la rigidité musculaire par le biais du contrôle des capteurs de fuseaux musculaires en fonction de l'objectif. On pense que les mouvements volontaires sont préparés avant d'être exécutés.

La disponibilité d'intention nous permet de mettre en place une action sans volonté consciente, sans intention consciente.

Intention et attention sont liées. Pour avoir une intention libérée de la conscience, il faut que l'écoute le soit aussi, sinon l'intention « spontanée » ne peut apparaître. Ils vont de pair.

Si ma volonté consciente est utilisée pour percevoir ce que le partenaire fait, si je réfléchis en me disant par exemple « il bouge telle partie du corps ». Il en sera de même pour l'intention d'action qui en découle. Elle sera consciente.

Pour qu'il n'y ait pas (ou le minimum) de temps entre l'action du partenaire et notre réaction, il faut que notre disponibilité, Wuwei (non agir) existe aussi bien au moment de l'écoute qu'au moment de l'intention d'agir. Ou bien ne participe à aucun des deux.

En m'inspirant des enseignements et ouvrages de Serge Dreyer, je dirai qu'il faut lâcher prise, accepter l'éventualité de perdre, accepter la poussée dans tout ce qu'elle a d'imprévu et de dangereux en maintenant l'équilibre de notre structure. On peut s'imaginer en perpétuel déplacement sans anticipation précise de l'intention de l'autre. Cela nécessite la prise de conscience de ses peurs et donc de ses tensions. Il faut laisser le corps développer par conditionnement sa propre intelligence du mouvement en cours. Il y a un relâchement des articulations et du mental (pas d'intention volontaire).

L'esprit n'est pas dispersé. Il est posé et unifié avec le corps. L'attention est dirigée vers l'écoute, l'intention est dirigée vers l'action, mais sans crispation, ni fixation.

¹ (Papaioannou, S., & Dimitriou, M. (2020). Goal-dependent tuning of muscle spindle receptors during movement preparation. *Science Advances*, 7. <https://doi.org/10.1126/sciadv.abe0401.1>)

LA TENSEGRITE

Avec la participation d'Alix HELME-GUIZON et François BESSON

Dans les principes liés à l'organisation corporelle, j'utilise le mot « tenségrité ». C'est un concept encore peu connu et il me semble utile de préciser ce qu'il y a derrière ce mot.

Je ne cherche pas, dans ce texte, à présenter une définition scientifique de ce concept, mais à en donner plutôt une perception intuitive, voire corporelle, dans un but utilitaire pour l'apprentissage du TJQ.

Ce concept a été initialement utilisé en architecture et en art.

Depuis, il a été repris pour décrire la structure du corps humain, notamment dans un but ostéopathique.

Pour ce travail je me suis largement inspiré, voire j'ai repris des extraits, d'un livre de Graham SCARR de chez SULLY, Biotenségrité, la base structurelle de la vie.

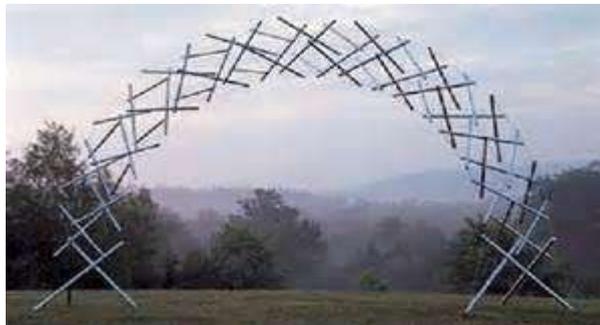
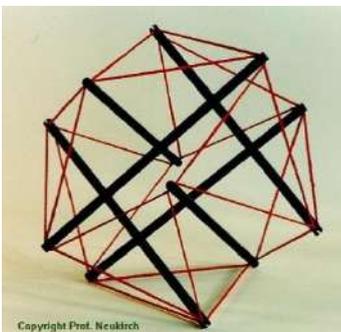
En architecture il existe une autre façon de faire que d'empiler des unités, la tenségrité

Dans les constructions traditionnelles, pour acquérir de la stabilité et élever des constructions à partir du sol on utilise le principe de « blocs empilés les uns sur les autres » et leur poids est toujours transmis au sol dans un transfert continu de compression accumulée, et c'est l'énorme poids de ce type de construction qui les maintient assemblées.

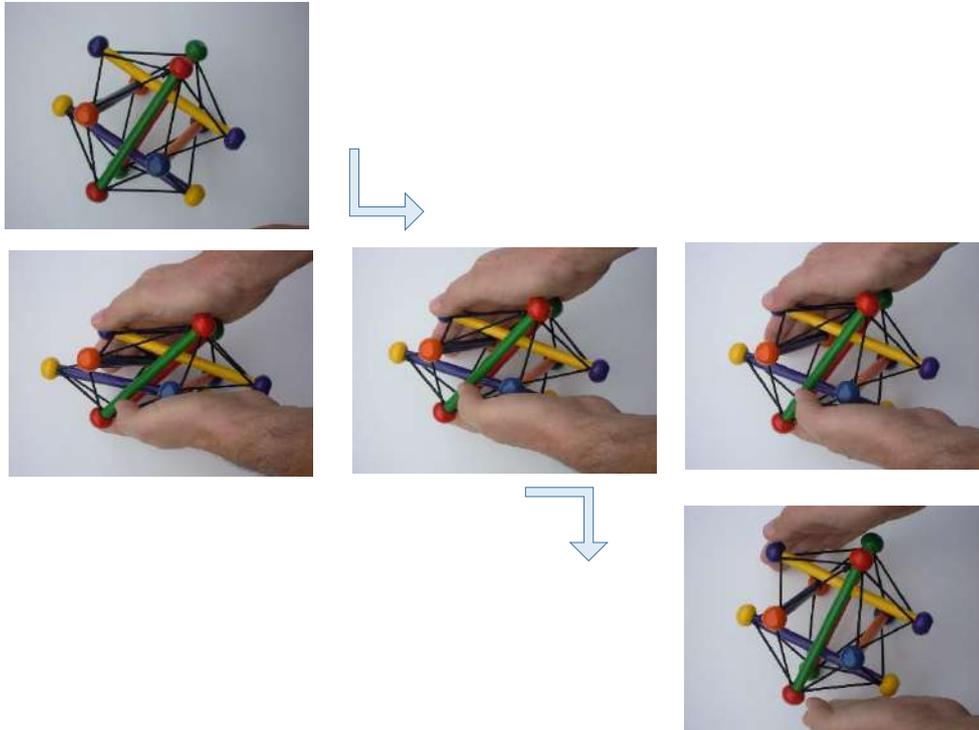
Il existe, grâce aux principes de la tenségrité, une autre façon de construire une structure. En effet en reliant des barres par des câbles, sans relier directement les barres entre elles, on arrive à constituer un système rigide.

Dans un tel système, des éléments en compression (les barres) 'flottent' dans un réseau de tension (les câbles) continue. Un accroissement de la tension sur un de ces éléments est transmis à tous les autres, y compris les plus éloignés. Ainsi des forces qui 'poussent' (compression) et d'autres qui 'tirent' (tension) s'équilibrent subtilement à tout moment, rendant l'ensemble de la structure ainsi caractérisée extrêmement dynamique, flexible, insensible à la direction de la gravité et résistante.

Les structures établies par la tenségrité sont stabilisées, non par la résistance de chacun de leurs constituants, mais par la répartition et l'équilibre des contraintes mécaniques dans la totalité de la structure.



Les structures en tenségrité sont de faible poids, résistantes et peuvent changer de forme avec un minimum d'efforts. Comme chaque composant influence tous les autres, les contraintes potentiellement dommageables sont automatiquement distribuées à travers tout le système, de sorte qu'il puisse réagir à des forces extérieures venant de n'importe quelle direction, sans s'effondrer.



Le corps humain : une structure en tenségrité

Alors que les gratte-ciels et les ponts sont relativement rigides et doivent être particulièrement renforcés contre les effets des contraintes de l'empilement de blocs, les organismes vivants sont légers et flexibles et peuvent fonctionner de la même manière en quasiment n'importe quelle position, ce qui signifie qu'ils utilisent un système de mécanique entièrement différent. C'est là, notamment, qu'intervient la tenségrité dans le vivant.

La biomécanique orthodoxe se fonde aussi sur un système d'empilements, de poutres et porte-à-faux (comme les gratte-ciels et les ponts), dans lequel les os sont considérés comme entassés les uns sur les autres à l'image d'un empilement de briques, les muscles et le tissu conjonctif les contrôlant à l'image du gréement d'un bateau à voile. La colonne et ses courbures supportent le poids et les tissus mous les mobilisent d'une manière fragmentaire, étage par étage.

Le mouvement est alors analysé à travers un système d'articulations et de leviers où les os se compriment mutuellement et où chaque articulation est considérée isolément des autres et isolément des tissus conjonctifs qui les entourent et les relient.

Par exemple, traditionnellement on représente la colonne vertébrale comme un empilement de blocs solides et de disques spongieux qui transfèrent leur charge compressive vers le bas à travers chaque segment, jusqu'au bassin, mais cela n'explique ni la complexité de sa structure ni celle de son mouvement.

La tenségrité offre un modèle alternatif plus performant. Une des caractéristiques du modèle de tenségrité, c'est que la compression est discontinue, c'est-à-dire qu'elle n'est pas directement transférée entre les barres comme en architecture ou entre les os en biomécanique. Et en effet l'examen d'un genou ou d'autres articulations a montré que n'existe que peu, voire pas du tout, de compression entre les os des articulations, mais que les os semblent au contraire « flotter » au sein de tissus mous.

En reprenant les réalisations architecturales du début et en remplaçant les barres par les os, et les câbles par des fascias (notamment : tendons et ligaments) et des muscles, on obtient pour l'ensemble du corps et de chaque partie une structure plus réaliste en termes de fonctionnement.



Vertèbres
Simplement empilées



Vertèbres en tenségrité
Non empilées

La biotenségrité explique comment les os de chaque côté d'une articulation peuvent rester stables et bouger avec un minimum d'effort et comment les tissus mous sont capables de les guider. Elle décrit comment chaque tissu peut être intégré à un réseau tensionnel complexe déployé dans toutes les directions et former un « complexe auto-ajustable » qui réunit de multiples articulations et le corps entier en une unité fonctionnelle.

La tenségrité est une notion nouvelle qui mérite de se développer dans la pratique sportive et notamment en Taijiquan. Il reste encore à perfectionner les modèles scientifiques qui la soutiennent.

Même dans l'état actuel de la recherche scientifique nous pouvons dès maintenant l'expérimenter dans notre corps.

LIENS VERS VIDEOS LD et AHG sur la TENSEGRITE
Tenségrité 1-Qu'est-ce que c'est Pourquoi est-ce utile :
<https://youtu.be/8ohdxVAdaEw>



Tenségrité 2- Le corps est en tenségrité :
<https://youtu.be/uPol2SjVxo>



Tenségrité 3- Modèle de colonne vertébrale
en tenségrité :
<https://youtu.be/k3zufY9occk>



Tenségrité 4- Exercices simples pour ressentir la tenségrité
<https://youtu.be/fxFFaYCurCU>



Taijiquan : l'apport de la tenségrité

Un exercice que j'utilise et qui m'aide à percevoir cette tenségrité est le suivant :

- Debout, pieds parallèles, sur la même ligne, largeur du bassin et poids répartis sur les 2 jambes.
- Sans bouger les pieds, j'essaie de rapprocher les talons
- Si j'écoute bien mon corps je sens une tension qui naît dans les talons, remonte dans les genoux, crée une spirale dans les jambes, puis au niveau des fesses, puis dans le dos, la ceinture scapulaire pour aller ensuite dans la tête (qui alors s'érige) et les bras (qui donnent la sensation de se soulever).

Il faut être attentif et être doux avec son corps, cette tension qui monte doit être légère, sinon des douleurs apparaîtront notamment dans les genoux.

- Ensuite il faut relâcher tous les muscles superficiels en tension en gardant la colonne vertébrale érigée sans effort. Vous allez sentir notamment votre bassin et vos épaules se relâcher.
- Si vous vous relâchez trop, vous allez perdre l'unité, si vous ne relâchez pas assez, des muscles de mouvement seront encore sollicités et vous perdrez en possibilité de mouvement.
- Si vous réussissez cet équilibre entre le trop et le pas assez, vous sentirez votre corps plein et unifié ; et surtout votre bassin sera comme suspendu et très mobile. Il en sera de même pour votre ceinture scapulaire et votre tête.

On peut réaliser une variante de cet exercice en éloignant les talons ; la sensation est un peu différente et très intéressante à expérimenter, notamment en les liant à la respiration.

Lorsque l'on est familiarisé avec ces exercices, on peut obtenir les mêmes effets en resserrant l'arrière ou l'avant des ischions ou, plus fin, du plancher pelvien.

Bien entendu, nos perceptions n'ont pas force de preuve et il faut les écouter avec vigilance et prudence. Mais actuellement la tenségrité me permet non seulement de percevoir de nouvelles sensations, mais surtout d'expérimenter sa pertinence dans la forme et le travail à 2, notamment en tuishou et lors des applications martiales. Je trouve alors dans ma pratique une autre vision et une autre interprétation des textes classiques. J'en donnerai quelques exemples.

Quand nous réussissons à mettre en œuvre une structure de corps où la tenségrité peut s'épanouir, nous pouvons ressentir simplement, sans effort, notre corps comme un tout, ce qui correspond notamment aux textes classiques suivants :

- Tout doit être unifié.
- Dès le moindre mouvement, toutes les parties du corps doivent être légères, agiles et reliées.
- L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est dirigée par la taille, et se manifeste dans les doigts.
- Toutes les parties du corps sont reliées entre elles, articulation par articulation, sans la moindre rupture.
- Les articulations, telles les perles d'un collier, sont enfilées sans discontinuité.
- Des pieds aux jambes, des jambes à la taille, d'un seul tenant, par l'unification du Qi.

L'unité corporelle est, non pas alors, perçue comme quelque chose de massif, de monolithique et de figé, mais comme quelque chose de mobile et de dynamique, que l'on retrouve aussi dans l'exemple suivant.

La tenségrité par sa capacité d'auto-ajustabilité permet, à partir d'une position de base équilibrée, de changer de forme avec un minimum d'efforts pour répondre automatiquement à des contraintes extérieures sans s'effondrer. On retrouve notamment cet esprit dans le texte classique :

- Équilibré comme les plateaux d'une balance.

La tenségrité permet au corps, quand il est sollicité, d'emmagasiner en se déformant de l'énergie dans toute sa structure, pour pouvoir ensuite la libérer en revenant à sa position d'équilibre :

- Rassembler l'énergie c'est tendre l'arc. La libérer, c'est décocher la flèche.
- La puissance se manifeste dans la surprenante force de ressort en spirale (de Yang Ban-Hou, 8 mots secrets de la technique).

La tenségrité permet de se sentir léger, avec « de l'air » entre les articulations, on retrouve cela notamment dans :

- Alors libre et léger, la tête est suspendue.
- Étendre le dos signifie que le Qi adhère au dos. Si vous parvenez à contenir la poitrine, votre dos s'étendra automatiquement (de Yang Chen-Fu).

La tenségrité donne une perception différente de l'agencement et du fonctionnement de notre corps. L'origine des mouvements semble se faire au cœur des membres, au plus proche des os et des articulations. Ils sont l'âme de notre corps comme on parle de l'âme d'un canon, d'une poutre ou d'un conducteur électrique.

Je pense que cela est dû au relâchement des muscles de mouvement (qui servent essentiellement à nous mouvoir) et au maintien de la tonicité des muscles de structure (plus particulièrement dédiés au maintien et au contrôle postural):

- Laisser l'énergie interne s'enfoncer et adhérer au corps. L'énergie interne se condensera dans la moelle des os (de Wu Yu Hsiang).
- Essayer de sentir et de localiser la structure osseuse en ignorant l'existence des muscles environnants (de Waysun Liao).
- Imaginer que le souffle se condense à l'intérieur de la moelle osseuse (de Waysun Liao).
- Si l'on veut que l'ensemble du corps soit exempt de défauts, on doit tout d'abord mettre en valeur le qi. Si on veut que le qi soit mis en valeur, on doit tout d'abord concentrer l'esprit sans le disperser. Si l'on ne veut pas que l'esprit soit dispersé, on doit faire pénétrer l'esprit dans les os (de Li Yishe).

Je ne suis qu'au début du chemin en ce qui concerne l'intégration de la tenségrité dans ma pratique. En effet, un certain nombre de tensions accumulées au fil des ans ne me permettent pas d'utiliser mon corps au mieux de ses possibilités et limitent l'expression de la tenségrité dans mes postures et mes mouvements.

J'ai pu remarquer par exemple que j'utilise certains muscles dédiés aux mouvements pour maintenir ma structure ; ce qui ne permet pas aux muscles de positionnement de jouer pleinement leur rôle dans la structure, qui devrait être en tenségrité. Et qui accessoirement ne laisse pas les muscles de mouvements libres justement pour le mouvement.

Les premiers travaux sur la tenségrité et les armes promettent aussi des découvertes intéressantes.

La présence naît du jeu dynamique entre centrage et relâchement

(Article d'Alix HELME-GUIZON)

La Présence, unité de soi avec le monde

Dans le taiji quan, quel que soit notre niveau, nous travaillons sans cesse sur de la notion d'unité : unité du mouvement du corps quand on travaille seul(e) la forme ou les armes ; unité avec l'autre quand on travaille à deux. Je voudrais ici explorer avec vous ces deux aspects de l'unité et leur complémentarité. Le premier aspect est l'unité de soi, la conscience de soi comme un tout, la sensation d'un corps-esprit unifié. Le deuxième est l'unité avec les autres et le monde, dans un oubli de soi, un abandon de la conscience de son corps-esprit.

*Je ne souhaite pas en parler avec vous d'un point de vue philosophique abstrait. Puisque pour moi, la théorie et la pratique sont aussi une unité, je préfère vous en parler sous un angle pratique, concret. **Il s'agit de le vivre, pas d'en disserter.** Aussi, je n'utiliserai aucune citation d'auteurs, même si ce qui a suscité cette expérience est l'étude pratique des écrits classiques du taijiquan et du bouddhisme zen. Cet article évoque mes pistes de recherche du moment, **libre à vous de les triturer à votre guise** en exerçant votre esprit critique. Mon souhait est de stimuler votre pratique, pas de vous servir des « vérités ».*

D'abord, je voudrais vous montrer des façons de travailler le centrage pour développer l'unification de soi ; puis je voudrais vous amener à voir comment le relâchement amène à l'unité avec ce qui nous entoure. Enfin, j'aimerais vous montrer que le jeu dynamique entre centrage et relâchement amène la Présence.

1. Le centrage développe la conscience unifiée de soi

1.1. Le centrage développe l'unité du mouvement

Une des bases du taijiquan est de se mouvoir à partir du centre qu'est l'ensemble bassin+ taille, nommé yao. Le mouvement du corps est généré par le yao puis se propage au reste du corps. Pour que cela se produise, il faut que les membres soient en connexion efficace avec le yao. Il faut trouver la connexion entre les pieds et le yao, via les hanches. Cela demande que les hanches soient assouplies. Puis, il faut connecter les bras aux omoplates, et enfin les omoplates au yao, via la colonne vertébrale et tout le dos. Dans ce travail, on veille à connecter « en croisé, par exemple main gauche-pied droit. Dans les moments où la connexion se produit, il y a une très agréable sensation d'unification corporelle dans un mouvement fluide.

Pour que ce travail n'induisse pas de rigidité, il me semble utile de le travailler en tuishou libre.

1.2. Le centrage développe la conscience des limites corporelles et la sensation de sécurité de base



Ce travail du mouvement en unité a des conséquences psychologiques. Notre schéma corporel est plus unifié, et on se représente mieux les limites corporelles. L'automassage a le même effet. Dans le travail de psychothérapie, tout ce qui renforce la sensation des limites corporelles de l'ensemble du corps développe en même temps une sensation de sécurité de base. L'anxiété diminue.

1.3. Le centrage de la respiration unifie corps et esprit

En plus du travail sur l'unité du mouvement, on peut aussi se centrer par la respiration. Pour cela, il faut d'abord prendre conscience de sa respiration. Sur chaque expiration, on se détend en laissant descendre la respiration vers le bas-ventre (dantian inférieur). C'est -en plus petit- comme un soupir de satisfaction du type « ah ce qu'on est bien ! ». Au début, il est très difficile de garder son attention

sur chaque expiration, alors on peut les compter. Mais ne le faites pas trop longtemps, sinon cette concentration devient obsessionnelle. Personnellement, quand j'en ai besoin, je compte 10 respirations, puis j'arrête.

Par la suite, on se contente de redevenir conscient de son expiration, entre 2 rêveries. Il suffit de porter une **attention vraiment intéressée** sur ce moment précis où vous vous rendez compte que vous aviez perdu conscience de votre respiration. Si vous lui portez toute votre attention, ce retour de la conscience de la respiration se produira de plus en plus souvent. Par la force de votre volonté, vous n'y arriverez pas. Soyez juste vraiment intéressé(e) par ce retour.

Ce travail de concentration est ce qu'on nomme la « pleine conscience », très en vogue en ce moment chez les psychothérapeutes. Cependant, si on en fait sincèrement et longuement l'expérience, on verra que la pleine conscience étant une concentration, elle induit une légère tension. L'esprit n'y est pas complètement libre, même si bien sûr, il est beaucoup plus libre que quand on le laisse s'exciter !

1.4. Le centrage développe l'affirmation de soi

Ce travail sur le mouvement et la respiration modifie en profondeur la personne. Il ne faut pas le prendre à la légère, et c'est pourquoi le taijiquan n'est pas un sport, mais une Voie. Par le centrage, on devient plus à l'écoute de nos sensations et besoins, et plus à même de les faire valoir. Il se développe confiance et estime de soi.

1.5. Le travail exclusif du centrage amène à l'arrogance



Cependant, si on poursuit ce seul travail sur des années, on tombe dans un excès. De la sensation des limites corporelles, on va passer à une bulle fermée, avec un égocentrisme forcené. De la légitime estime de soi, on risque d'aller vers la présomption et l'arrogance. C'est à mon avis ce qui explique le grand nombre de « grandes gueules » que l'on croise dans les arts martiaux, mêmes internes, voire dans la méditation ! Cela est nuisible pour les autres, avec des conflits inutiles, mais aussi nuisible pour soi car l'arrogance empêche d'apprendre des autres.

Pour éviter l'excès d'affirmation de soi, il me semble qu'il faut combiner ce travail de centrage avec celui sur le relâchement.

2. Le relâchement développe l'unité avec les autres et le monde

2.1. Le relâchement unifie le corps-esprit et l'énergie

Je ne vais pas détailler ce thème classique, je vous livre juste une méthode -peu orthodoxe- pour vivre le relâchement complet. C'est l'expérience de la fin de sieste. Quand je ralentis le moment du réveil, il est possible d'avoir à la fois le relâchement musculaire issu du sommeil et le retour de la conscience. C'est une sensation délicieuse qu'on peut multiplier à l'envi, en se laissant retomber vers le sommeil, puis revenir, etc. C'est un moment où on peut sentir se connecter corps et esprit. Il y a à ce même moment une sensation de flux qui parcourt l'ensemble du corps. J'utilise le terme de flux d'énergie pour décrire ce type de sensation, parce que ça me parle. Libre à vous de décider s'il y a véritablement du Qi qui circule, ou si c'est juste une façon de décrire des sensations.

Une fois que cette sensation de relâchement est devenue familière (quelques grasses matinées seront utiles !), on peut retrouver cette sensation sur chaque expiration dans la forme. J'ai trouvé cette sensation de flux utile pour enlever des tensions sans tomber dans la mollesse, et curieusement c'est aussi ce que j'ai trouvé de plus efficace pour taper dans un sac de frappe. Je n'en dirai pas plus car c'est ma recherche du moment.

2.2. Le relâchement libère de soi (prendre du recul)

Chacun peut faire l'expérience que relâcher le corps, c'est relâcher aussi les crispations de l'esprit. Quand on se détend, le champ visuel s'élargit et l'attention n'est plus seulement focalisée sur notre petite personne. Se détendre physiquement est une méthode pour prendre du recul. Souvent on essaie dans l'autre sens, on cherche à détendre l'esprit pour détendre le corps. Ça fonctionne aussi. À chacun de choisir la voie qui lui convient le mieux.

Pour détendre l'esprit, il s'agit de rester tranquille, de cesser de courir après nos pensées et nos sensations. Quand on se détend profondément, on peut observer ses pensées et se rendre compte que ce n'est pas parce que je pense une chose qu'elle est vraie. Et pourtant, couramment, n'est-ce pas ce que nous faisons sans cesse ? « Si telle personne n'a pas été aimable avec moi, c'est parce qu'elle ne m'aime pas. » C'est ma première pensée, donc c'est vrai. Se relâcher laisse de la place à l'imagination. Peut-être que cette personne a des soucis et ne se soucie absolument pas de ma petite personne. Il se pourrait même que je ne sois pas le centre du monde pour les autres ! Est-ce que je suis même obligé(e) d'être toujours le centre du monde pour moi-même ?

2.3. Le relâchement permet de sentir la connexion avec les autres

Quand la conscience de soi et de nos problèmes est moins envahissante, on peut enfin écouter ce qui se passe ailleurs, sans aussitôt le ramener à soi. On a tous rencontré des personnes qui, quand on leur raconte une histoire, interrompent tout le temps en disant « ah, c'est comme moi » et vous racontent aussitôt leur histoire. Notre esprit fait cela constamment. Il ne s'intéresse qu'à ce qu'il connaît déjà. Il dit « j'ai déjà vu, cela me rappelle... », au lieu de regarder vraiment cet objet-là, à ce moment-là, dans ce contexte-là. Il rate chaque moment unique, il rate la rencontre avec l'autre. Pour que la rencontre ait vraiment lieu, il faut se tenir tranquille, l'esprit relâché. Quand deux personnes tranquilles se rencontrent, il y a des moments extraordinaires dans cette interaction.

2.4. Le relâchement, condition favorable à l'apparition d'un esprit complètement libre

Il y a des moments où l'esprit semble avoir disparu. Chacun a fait ce type d'expérience lors de situation de crise, comme un accident par exemple. On fait ce qu'il faut, comme il faut, dans un temps ralenti, sans conscience de choisir. Cependant, cet état d'esprit n'a pas besoin d'une crise et de doses massives d'adrénaline pour se produire. Vous pouvez le susciter en vous absorbant totalement dans une activité. Par exemple, la calligraphie peut faire disparaître la conscience de soi, au moment où le pinceau va exactement où il faut, à un rythme parfait (juste avant le gros pâté !). La conscience de soi ne réapparaît qu'après que le pinceau a quitté la feuille.

Pour moi, cela se produit souvent en tuishou libre à pas mobiles. Au moment de commencer, mon esprit devient subitement complètement silencieux et totalement absorbé dans l'instant. Alors, c'est comme si le temps ralentissait. Je vois bien que mon partenaire a une technique infiniment supérieure à la mienne, mais il me semble lent. En plus, il met visiblement un délai entre le moment où il décide un geste et le moment où il le fait. Le moment où il décide se « lit » dans sa gestuelle. C'est comme s'il me prévenait de ce qu'il va faire !

Et ne pensez pas que je ne travaille qu'avec des personnes lentes, car dès que mon esprit s'agite (ce qui se produit forcément !), aussitôt il me semble que mon partenaire accélère de façon vertigineuse et que je ne plus rien anticiper. Alors, au lieu de vouloir répliquer et gagner, ce qui est peine perdue vu la différence de niveau technique, je laisse mon esprit « glisser » vers le dantian et redevenir silencieux. Ça marche parfois, mais il faut abandonner l'idée de gagner ou de progresser. Seulement être totalement absorbé(e) dans le moment, et laisser le corps-esprit faire le bon geste au bon moment. Abandonner l'idée de décider, car c'est trop lent de décider puis de faire. Quand l'esprit est

libre, percevoir choisir et faire se font en même temps. C'est bien plus rapide et en harmonie avec la situation du moment. Cesser de contrôler est le plus efficace. Pour avoir l'esprit vraiment libre, je préfère le non-esprit plutôt que la pleine conscience !

2.5. Le travail exclusif du relâchement fait disparaître la Présence



Il peut y avoir un malentendu sur le relâchement, ou un excès. On devient mou, la posture s'affaisse et l'esprit est plus morose, voire déprimé. C'est d'ailleurs la crainte de cet excès qui nous empêche de nous relâcher, à cause de la peur de ne plus vraiment se sentir exister. Il y aussi la peur de s'abandonner, de lâcher le contrôle, d'aller dans l'inconnu. Pourtant si on y réfléchit, chaque instant est inconnu et les autres personnes sont toujours incontrôlables. On peut donc se relâcher, mais sans aller jusqu'à s'affaisser. Pour éviter cet excès, le centrage est utile.

3. La Présence naît du jeu dynamique entre le centrage et le relâchement

Quand on voit des vidéos de grands maîtres d'arts martiaux internes (maîtres Wang, Cheng-Man Ching, Ueshiba, et bien d'autres), ils semblent relâchés et tranquilles, mais en même temps « ils crèvent l'écran ». On ne voit qu'eux, ils semblent grands, même le petit Ueshiba! C'est ce que j'appelle la Présence. Un acteur de cinéma ou de théâtre peut aussi avoir cette Présence, mais sans le relâchement, la tranquillité.



Centrage et relâchement amènent à des attitudes opposées, et pourtant il ne faut pas les vivre comme tels, dans une opposition stérile. Si on les perçoit juste comme des opposés, on se dit qu'on ne peut pas les travailler ensemble, qu'il va falloir se concentrer 6 mois sur l'un puis 6 mois sur l'autre. C'est possible, mais cela amène les excès décrits précédemment. De plus, on passe à côté de la synergie entre ces deux opposés.

J'aime l'image du taiji (le cercle yin-yang) parce qu'il indique une autre façon de concevoir et de travailler les opposés. On peut regarder l'image et voir le blanc à côté du noir, pour constater l'existence des opposés. C'est une étape importante et pas si évidente. Si vous vous demandez quel est l'opposé du relâchement, vous allez sûrement répondre la tension, ce qui est vrai. Mais tension et relâchement font un couple stérile. Ils sont seulement opposés. L'union des deux amène à un point moyen, rien de plus. C'est la conception occidentale du jeu des opposés.

On peut aussi voir le taiji comme une interaction dynamique, qui amène une unité (le cercle). Quand on travaille à la fois le centrage et le relâchement tout au long de la journée ou au moins tout au long de la pratique, les formes de corps se modifient et l'état d'esprit également. La Présence apparaît dans un centrage relâché. Elle disparaît avec la crispation ou l'inattention.

Dans l'interaction dynamique, chaque élément favorise l'apparition de l'autre. Si vous travaillez le centrage, votre esprit se calme. Il y a là déjà un début de détente. Quand on se relâche vraiment, l'esprit se « centre » aussi, mais il ne se centre pas sur notre personne, plutôt sur les interactions avec tout ce qui se présente. Dans la méditation, on commence par le centrage, puis le relâchement volontaire (enlever ses tensions sur l'expiration), puis on s'abandonne à la méditation, ce qui est le vrai relâchement.



Dans le jeu dynamique des opposés tel qu'il est représenté par le taiji, $1+1=1$. Il faut à la fois relâchement + centrage pour qu'émerge de cette rencontre la Présence. Il faut tenir ensemble les deux opposés sans s'attacher à l'un ni rejeter l'autre. Alors le jeu des opposés devient vivant, et

chacun peut le manifester dans son corps-esprit.

Ne dites pas que vous n'en seriez pas capable parce qu'il vous manquerait ceci ou cela. Les maîtres affirment que cela ne demande ni étude intellectuelle, ni intelligence, ni capacités spéciales. Il faut juste la détermination d'explorer à fond les affirmations des enseignements classiques et de faire l'expérience d'un corps-esprit libre. Le voulez-vous vraiment ou préférez-vous en rêver ?

PRINCIPES FONDAMENTAUX liés aux ÉLÉMENTS DE PRATIQUE

Les principes de l'action, de la relation

Le YMTJQ est un art martial. Il a donc été construit autour de la confrontation entre deux ou plusieurs adversaires. Son objectif était d'assurer la sécurité du pratiquant, de maintenir son intégrité physique et mentale, et éventuellement de dégrader celles de son adversaire.

Bien entendu ce n'est pas dans cet esprit que nous le pratiquons maintenant, et les adversaires sont devenus des partenaires. Mais toute notre pratique est construite autour de ce schéma, physiquement dans les applications martiales et le tuishou, et virtuellement dans la forme.

Tous les arts martiaux ont des points communs puisque nous travaillons avec le même corps, mais chaque art martial à ses spécificités. Certains sont basés sur la puissance musculaire, la dureté et l'opposition, d'autres, comme le taiji quan, sont basés sur d'autres principes.

Le schéma que suit notre pratique est le suivant. Lorsque nous échangeons avec notre partenaire, nous partons du contact avec lui pour « écouter », percevoir : sa structure, ce qu'il fait, ses intentions, repérer la structure que nous formons à nous deux, et repérer notre propre structure afin de : définir et mettre en place une stratégie de transformation, c'est-à-dire absorber et rendre inopérante l'action de notre partenaire tout en mettant en place l'expression de notre riposte.

Et tout cela en respectant les principes d'action suivants :

La non-opposition

Lorsque notre partenaire nous « attaque », que cela soit par un coup ou une poussée, il exerce une action à notre égard. Il développe une force dans notre direction. En retour, nous n'exercerons aucune opposition à cette force.

Nous choisissons d'autres façons de neutraliser et transformer ses mouvements « dangereux », pour pouvoir agir à notre tour. Quand la force du partenaire arrive sur nous, nous l'absorbons pour ensuite la transformer et l'utiliser à notre avantage.

De la prise de contact avec le partenaire jusqu'à un peu avant notre propre « attaque » nous ne mettons pratiquement aucune force contre, en opposition avec le partenaire.

Nous pouvons neutraliser les « attaques » du partenaire en les épuisant, c'est-à-dire les laisser aller au bout de leur trajectoire, sans avoir d'action sur nous. Quand la force est épuisée nous pouvons alors agir à notre tour (utilisation de Lu).

Nous pourrions aussi les laisser passer, sans les contrarier, mais les dévier vers la fin de la trajectoire, lorsque, par exemple, le poing ou le pied du partenaire est « loin » de son corps et on peut alors facilement le dévier (utilisation du Cia).

En conséquence cela donne une grande fluidité de l'action, une continuité dans nos mouvements. Il n'y a pas d'à-coup. Dans les trajectoires de nos mouvements, on ne revient jamais par le chemin par lequel on est venu. D'une certaine façon c'est le partenaire qui décide, par la forme de son

attaque, la façon dont nous réagissons. Il faut donc pouvoir répondre au partenaire librement, à toute situation et à tout moment

C'est pourquoi on relie souvent la non-opposition au principe d'organisation corporelle de DISPONIBILITE.

L'économie d'efforts

Pour compléter la non-opposition, on va choisir, dans nos mouvements, parmi les trajectoires adaptées à ce que nous voulons faire, celles qui sont les plus simples.

Ne rentrant pas en opposition avec le partenaire nous pouvons agir en utilisant que peu de force.

De plus nous éviterons les mouvements parasites ne participant pas directement à notre action. Ce que nous pouvons réaliser en ayant des mouvements proches du corps, unifiés, et centrés.

C'est pourquoi on relie l'économie d'effort au principe d'organisation corporelle d'UNITE.

L'économie d'effort s'entend physiquement, mais aussi en termes de charge mentale de travail. L'esprit doit être libre et détendu.

L'alternance plein-vide

Le principe d'organisation corporelle d'ENRACINEMENT à un certain nombre de conséquences dans nos relations avec notre partenaire.

Prenons l'exemple de l'utilisation des arcs croisés jambes-bras. Lorsque nous changeons le bras actif, notamment dans nos prises de contact, nos coups ou nos poussées, cela nous entraîne à des changements d'appui au sol. On a alors une série de changements, par exemple un bras droit et une jambe gauche pleines deviennent vides alors que le bras gauche et la jambe droite initialement vides se remplissent, et puis se produit l'inverse, et ainsi de suite. Il y a une alternance de parties qui se remplissent et puis se vident et réciproquement.

Il faut veiller, pendant ces alternances, à ne pas passer par des phases de double lourdeur, que cela soit en termes de soutien du poids ou d'appui. C'est-à-dire que le poids ou des appuis ne doivent pas être répartis de façon égale sur les deux pieds (voir le principe d'organisation corporelle d'ENRACINEMENT).

Les modalités de l'action, de la relation

Les principes précédents sont mis en œuvre, à travers les éléments de pratique, communs à la forme, aux applications martiales et au tuishou, de la façon suivante :

Se connecter :

- Contact physique et visuel
- Pour prendre contact, s'attacher (au centre de l'autre, ...), légèreté pleine du contact, sans intention.
- Pour conserver ce lien sans se séparer de lui.
Renoncer à soi pour suivre, ne pas compter sur sa rapidité pour garder le contact.
Ne pas se soucier des gestes de notre partenaire, aussi rapides soient-ils, la chose intéressante est juste de rester calme, relâché et garder le contact.
- Ne pas fuir le contact initié par le partenaire, ni le rompre.

En fait il y a 2 façons de se connecter à l'autre :

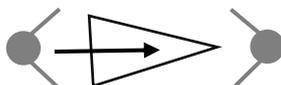
- L'une active, à notre initiative où on va à la rencontre du partenaire, par exemple en posant notre main sur son épaule ; le contact se fait alors entre notre main et son épaule.
- L'autre passive, à l'initiative du partenaire où c'est lui qui vient à notre rencontre, par exemple quand celui-ci pose sa main sur notre épaule ; le contact se fait alors entre notre épaule et sa main.

Ecouter :

- Pour comprendre ce qui se passe en nous (structure, adaptabilité, sécurité corporelle, équilibre), pour comprendre l'autre : sa structure, ses faiblesses, ses intentions, et ses actions, mais aussi pour percevoir l'équilibre de la structure que nous réalisons à nous 2 et son évolution, ce que Serge Dreyer appelle le tiers équilibre.
- Tout le corps est une main, tout le corps peut écouter.
- Percevoir sans juger, sans lutter, sans fuir.

Transformer :

- Absorber :
 - Le rond (le doux) permet de diriger et de neutraliser la force de son partenaire et d'approcher son centre, mouvements basés sur le cercle, la spirale et les tangentes.
 - Pour neutraliser les mouvements dangereux en les épuisant ou en les laissant passer ou en les réorientant.
 - Fluidité, notamment dans l'absorption où le changement de rotation du bassin se fait en spirale 3D, à l'aide des *kuas*, dans la continuité de la montée ou de la descente (principe constant n°17 de Claudy Jeanmougin, un peu modifié).
 - Au niveau du bassin, du tronc, et de la ceinture scapulaire.
 - Accumulation d'énergie pour l'expression.
- Exprimer, jaillir :
 - L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille, se transmet par la colonne vertébrale et les bras et se manifeste dans les doigts en respectant les croisés jambe-bras.
 - Les pieds sont posés avant l'expression, pour avoir une bonne assise au sol.
 - Le triangle (le dur) rend les actions directes et immédiates et autorise le déplacement rapide et puissant. Mouvements basés sur la « ligne droite ».



- Contre-attaque, ajustée à la situation et en dirigeant le centre du partenaire, sa colonne vertébrale, vers un point fragile pour un déséquilibre ou pour réaliser une frappe. Le pied avant est dans la direction de la colonne vertébrale du partenaire.
- Prendre « appui » sur sa propre colonne vertébrale.
- Puissance sans utilisation de la force musculaire, expression élastique.
- Savoir apprécier le bon moment.
- Exprimer au moment de l'expiration (si possible)

En fait il y a 2 façons de transformer :

- L'une « active », à notre initiative où on génère une réaction du partenaire en lui causant une gêne ou une légère poussée. On respecte alors la direction de sa réaction pour transformer.
- L'autre « passive », à l'initiative du partenaire où lorsqu'il pousse on respecte la direction de sa poussée pour transformer.

Globalement :

- Cycle ininterrompu de cercles, de spirales, et de tangentes adaptées à la défense et de lignes droites propices à l'attaque.
- Simultanéité de se connecter, d'écouter, ou de transformer (absorber et exprimer).
- Dans toute attaque, il y a une défense potentielle et, dans toute défense, il y a une attaque potentielle.
- Bon moment, bonne distance, bonne direction.
- Voir les notions de Zhan , Nian, Lian, et Sui un peu plus loin.

Nous allons voir ci-après, comment ces éléments de pratique peuvent être développés plus spécifiquement dans la forme, ses applications martiales et le tuishou.

Éléments de pratique plus spécifiquement travaillés avec la forme

La forme est caractérisée par du travail « seul », ce qui permet de ne pas ou peu dépendre des circonstances extérieures. Ce n'est pas un partenaire qui détermine notre action, il ne s'agit pas d'une réaction.

Quand on travaille plus particulièrement sur la forme, on peut donc plus facilement travailler :

- Calmement.
- L'absence de tensions.
- L'écoute de soi-même.
- La fluidité.
- Les trajectoires.
- Plus finement, sans les compensations musculaires automatiques « spontanées » du travail à 2.

On peut alors travailler plus particulièrement :

Se connecter (prendre le contact et le conserver) :

- Travailler la fluidité, le fil de soie.

Ecouter :

- Prendre conscience de son corps (os, muscles, fascias (contraction, relâchement, étirement et essorage)), de son positionnement et de son enveloppe corporelle.
- Construire des repères interiorisés sans avoir besoin de la vision.
- Globalement le groupe avec lequel on réalise la forme, pour s'en inspirer bien entendu, mais aussi et surtout pour que le groupe déroule la forme harmonieusement et en symbiose. Cela développe ainsi le regard périphérique, utile en arts martiaux.

Transformer :

- Notamment d'une porte à l'autre.
- D'un mouvement à l'autre.

- Expression élastique.
- Les différents types de poussées (comme un ballon qui se gonfle dans toutes les directions, en descendant et ouvrant ou fermant les *kuas*, en montant, ...), (insidieuse ou explosive), (longue ou courte).

Les PAS et Les CHANGEMENTS DE DIRECTION :

- L'origine du pas : initié par le relâchement/bascule du bassin, le genou de la jambe d'appui fléchissant l'autre s'ouvrant.
- La direction du pas : avant, arrière, latéral, 1/8, 1/4, 3/8, 1/2, 1 tours.
- Le type de pas :
 - En avançant par le talon, par la pointe, croisé (par devant ou derrière), chassé.
 - En ramenant le talon ou la pointe.
 - Prise d'élan.
- Rotations, sur pied d'appui ou non, sur pointe, sur talon
- Les 5 directions du TJQ :
 - Se déplacer et surveiller à droite.
 - Se déplacer et surveiller à gauche.
 - Avancer.
 - Reculer.
 - Se recentrer, cela permet potentiellement de partir dans n'importe quelle direction.

LES TRANSFERTS DE POIDS :

- Eviter la double lourdeur.
- Usages des 2 *kuas*, quand un *kua* est sollicité, le poids vient sur la jambe correspondante.
- Usage du plancher pelvien (4 parties), quand une partie se lâche, le poids vient sur la jambe correspondante AV ou AR selon la partie relâchée.
- On ne revient pas par où on est venu.

LES 8 PORTES et les potentiels associés (*peng, lu, an, cia, ji, lié, zhou, kao*).

Éléments de pratique plus spécifiquement travaillés avec les AM

Les applications martiales sont caractérisées par du travail « à 2 », ce qui nous permet d'avoir à nous adapter aux circonstances extérieures. L'action d'un partenaire détermine notre action ; toutefois l'action de l'autre est stéréotypée et on sait ce qu'il va faire, ce qui facilite un peu le travail.

De plus, il y a beaucoup plus de diversités dans les attaques, les réponses et expressions qu'en tuishou.

Quand on travaille plus spécifiquement sur les applications martiales, on peut plus facilement travailler sur :

- L'écoute de l'autre dans des conditions stéréotypées, on sait ce que va faire l'autre (attaquer, avancer, reculer, céder, résister, contre-attaquer, ...).
- La diversité des questions (attaques) et des réponses (transformations).
- Le travail sur les portes et les potentiels associés, dangereux à travailler à 2 en tuishou (*ji, lié, zhou, kao*).
- Le travail à 2 développe la tonicité.

On peut alors travailler plus spécifiquement en prenant des exemples dans les AM :

Se connecter (prendre le contact et le conserver) :

- Du même bras ou du bras miroir.
- Direction de la prise de contact du haut vers le bas (ou B vers H).
- Direction de la prise de contact de l'Extérieur vers l'Intérieur (ou Int vers Ext).
- Direction de la prise de contact de l'arrière vers l'avant (ou Av vers Ar).
- Bras croisés (rideau de bambou, poussée au cœur).
- ...

Écouter, plutôt repérer les réactions stéréotypées du partenaire :

- Attaque.
- Résistance.
- Abandon.
- Contre-attaque.

Transformer, Absorber :

- Les faire lâcher.
- Les épuisements de la force du partenaire :
 - En laissant passer (exemple : Peng d'absorption, lu).
 - En réorientant le mouvement de l'autre à son profit (exemple : cia).
- Sortir de la ligne d'attaque.

Transformer, exprimer :

- Les coups :
 - Main(s) (poing, fiché, tranchant) (ji).
 - Epaule et coude (jo, kao).
 - Pieds (talon, dessus du pied).
- Les crochetages.
- Les balayages (avec bras ou pied).
- Les clés (lie, ban).
- Les poussées à 1 ou 2 mains (courte ou longue, insidieuse, impulsive, chancelante, secousses Av Ar).
- Les tirés, vers l'arrière ou le côté.

Stratégie globale :

- Bon moment, bonne distance, bonne direction.
- Attaque correcte du partenaire (distance, moment, direction, structure, équilibre, mobilité).
- La perception spatiale, la représentation en 3D.

Éléments de pratique plus spécifiquement travaillés avec le tuishou

Le tuishou est caractérisé par un travail « à 2 », ce qui nous permet d'avoir à nous adapter aux circonstances extérieures. Les apports des exercices codifiés de tuishou rejoignent ceux des applications martiales.

En tuishou libre, l'action d'un partenaire détermine notre action ; toutefois l'action de l'autre n'est plus stéréotypée, et on ne sait pas ce qu'il va faire, ce qui rend le travail plus compliqué mais aussi plus riche.

Quand on travaille plus spécifiquement sur le tuishou, notamment libre, on peut donc plus facilement travailler :

- L'écoute de l'autre dans des conditions libres.

- La disponibilité, la liberté d'esprit.
- L'efficacité, on se teste dans une certaine mesure.
- Le travail à 2 développe la tonicité.

On peut alors travailler plus spécifiquement, éventuellement en tuishou codifié, mais surtout en libre :

Se connecter (prendre le contact et le conserver) :

- Etat de décontraction, souplesse, relaxation, relâchement des articulations et du mental.
- Oublier ses mains, tout le corps est main.

Écouter :

- Développer une grande sensibilité pour comprendre les intentions de l'autre :
 - Tout peut écouter l'autre (mains, bras, corps, regard, ...).
 - Ecouter sans intention.
 - Légèreté et qualité du contact avec le corps du partenaire.
- Pour percevoir synchroniquement à la fois son équilibre, celui de son partenaire et le tiers équilibre créé par les partenaires ensemble.
- Ne pas anticiper le prochain mouvement de son partenaire, ce qui serait une rupture de l'écoute

Transformer, absorber :

- Espaces de sécurité et zones dangereuses :
 - Eviter l'entrée de l'autre dans sa sphère, tangente.
 - S'il est dans notre sphère, c'est le corps qui devient sphère (proposer sans arrêt des surfaces déformables, dissocier la poussée de l'autre).
- Transformation d'une attaque sous forme de porte par une réponse sous forme de porte.

Transformer, exprimer, jaillir :

- Epuisement de la force de l'autre = moment fragile pour lui.
- Contre-attaque.
- Tout ou partie vide doit provoquer simultanément une contre-attaque pleine.
- La poussée peut partir de l'épaule, de l'intérieur du coude, de l'avant-bras et de la main.
- La poussée est en direction de la colonne vertébrale que l'on emmène dans le vide.
- Une double poussée est toujours préférable à une poussée unique.
- Alignement coude-hanche, plus efficace et protège les coudes contre les clés et les poussées.
- Poussées : longue ou courte, chancelante, secousse, ...).

Stratégie globale :

- Rechercher / effacer les « lignes de tension » :
 - Le tuishou consiste à trouver les lignes rigides entre la surface de la partie poussée et la colonne vertébrale du partenaire.
 - Inversement ne pas offrir de lignes de résistance (vide à la poussée, brouiller les pistes grâce essentiellement à des rotations et pliages du corps).
 - Lignes de tension = un appui sur le partenaire.
- L'effacement des lignes de tension, en s'accompagnant d'une spirale par un relâché du bassin dans un des kuas, permet en même temps de créer un espace entre le lieu où mon

partenaire me pousse et mon corps. Cette rotation permet ainsi de laisser des espaces de liberté et donc de mouvements entre nous et la poussée du partenaire.

- Être ici et partout à la fois :
 - Se concentrer sur une action précise (pousser, tirer, ...).
 - En percevoir simultanément les conséquences sur l'ensemble de la situation.
 - Et rester disponible pour la suite des événements.
- La complémentarité entre partenaires est maintenue en permanence, ils se considèrent comme une unité : ce n'est pas une succession de situations antagonistes, rythme sans interruption (hors compétition).
- Le lâcher prise :
 - Accepter l'éventualité de « perdre », accepter la poussée dans tout ce qu'elle a d'imprévu et de dangereux (accepter, non opposition, non anticipation).
 - L'acceptation à ses limites : choisir une façon d'accepter qui permette de maintenir l'équilibre et l'intégrité de notre structure.
- Détente et vigilance
 - Quiétude intérieure et rythme respiratoire le plus lent possible.
 - S'imaginer en perpétuel déplacement sans anticipation précise de l'intention de l'autre.
- La perception spatiale, la représentation en 3D surtout en pas mobile.

Éléments de tactique, notamment en tuishou libre (tirés des enseignements de Serge DREYER), que l'on peut travailler :

- Ne jamais être là où votre partenaire vous attend.
- Attirer à gauche pour attaquer à droite, attirer en haut pour attaquer en bas, attirer vers l'arrière pour attaquer vers l'avant et vice versa pour chaque proposition.
- Alternier des attaques et défenses conventionnelles produits d'un entraînement régulier avec des attaques et défenses non conventionnelles.
- Feinter des attaques pour provoquer l'adversaire et jauger son habileté.
- Simuler un enracinement solide pour inviter l'adversaire à pousser en force.
- Proposer de grandes ouvertures de la garde pour inciter l'adversaire à s'y engouffrer.
- Amorcer une ligne droite d'attaque qui va au dernier moment se transformer en courbe ou spirale.
- Simuler le déséquilibre pour engager l'adversaire là où on l'attend de pied ferme.
- Amorcer un petit pas pour en générer un grand dans la phase suivante.
- Durcir une partie du corps pour faire croire à une tension puis soudainement relâcher cette partie.
- Faire croire à l'immobilité.

MISE EN RELATION PRINCIPES ORGANISATION CORPORELLE / ÉLÉMENTS DE PRATIQUE

Tous les principes fondamentaux d'organisation corporelle participent à tous les éléments de pratique et réciproquement. En fait on ne les dissocie que pour la facilité de présentation. Pour pouvoir mettre en œuvre les éléments de pratiques, il faut que l'organisation corporelle soit mise en place. Et pour garantir l'intégrité corporelle, il est aussi nécessaire que les éléments de pratiques soient respectés.

Toutefois certains principes corporels participent de façon plus particulière à certains éléments de pratique. Le tableau suivant essaie de récapituler ces participations.

PARTICIPATIONS de l'ORGANISATION CORPORELLE Aux ÉLÉMENTS DE PRATIQUE					
Eléments de prat. Corps Organisation	SE CONNECTER		ÉCOUTER	TRANSFORMER	
	Prendre CONTACT	Conservier CONTACT		ABSORBER	EXPRIMER
STRUCTURÉE			Afin de ne pas avoir trop d'informations proprioceptives à s'occuper et être disponible		Lien entre le sol et le lieu de l'expression Intégrité corporelle / expression de la puissance
ADAPTABLE	Libre, disponible pour aller prendre contact	Pour pouvoir suivre	Pour pouvoir ressentir	Intégrité corporelle / déformations	
PROTECTRICE Globale STABILITÉ	Pour pouvoir aller chercher sans déséquilibre	Pour pouvoir garder sans déséquilibre	Afin de ne pas avoir trop d'informations proprioceptives à s'occuper et être disponible	Garder l'équilibre Intégrité corporelle / déformations	Lien entre le sol et le lieu de l'expression Intégrité corporelle / expression de la puissance
PROTECTRICE De chaque partie du corps INTÉGRITÉ		Intégrité corporelle / déformations		Intégrité corporelle / déformations	Intégrité corporelle / expression de la puissance

ZHAN, NIAN, LIAN, et SUI

Ces quatre mots sont souvent traduits en Français par des mots qui pour nous sont pratiquement des synonymes : coller, lier, adhérer et suivre.

En fait ces quatre mots ne se limitent pas à la prise et à la conservation du contact. Il s'agit de tactiques plus globales incluant aussi la transformation des actions du partenaire.

La présentation qui suit à été réalisé à partir d'un stage avec François SCHOESLER et des documents qu'il nous a remis. La traduction française de ces documents proviennent provient du site : <http://haze.over-blog.com/article-27751279.html> , Zhang Yun, disciple de Wang Peisheng pour le taiji quan de style Wu.

QUALITES communes à ces 4 actions

Sensitivité, sensibilité et unité.

Léger, lisse, doux et coordonné.

Rester relâché

Ne pas utiliser une grande force pour tenir votre partenaire, cela doit être léger, et utiliser le minimum de force.

Si vous utilisez trop de force il sera difficile de relâcher et notre sensibilité diminuera et vous serez lent au changement et vous pourrez même tomber dans le piège de votre partenaire.

Garder le contact, ne jamais laisser le partenaire partir

Ne jamais le laisser sentir quand et dans quelle direction vous allez faire votre prochain mouvement.

Ne vous souciez pas des gestes de votre partenaire, aussi grands soient-ils. Restez juste relâché et touchez-le avec un petit peu de changement.

Ne vous souciez pas des gestes de votre partenaire, aussi rapides soient-ils, la chose intéressante est juste de rester calme, relâché et contactez-le.

Corps relâché, suivre la direction et le minutage de la force de votre adversaire, quoiqu'il fasse.

ERREURS les plus courantes

Coller une personne cela ne veut pas dire attraper ou tenir, ni quitter ou fuir.

Attention aux minutage et/ou mauvaises directions.

Attention au trop : trop dur, trop loin, résister, ou excessif :

- Aller dans le sens inverse de la force du partenaire.
- Résister au point de contact, cela signifie que vous ne pouvez pas suivre votre partenaire, car situation de résistance.

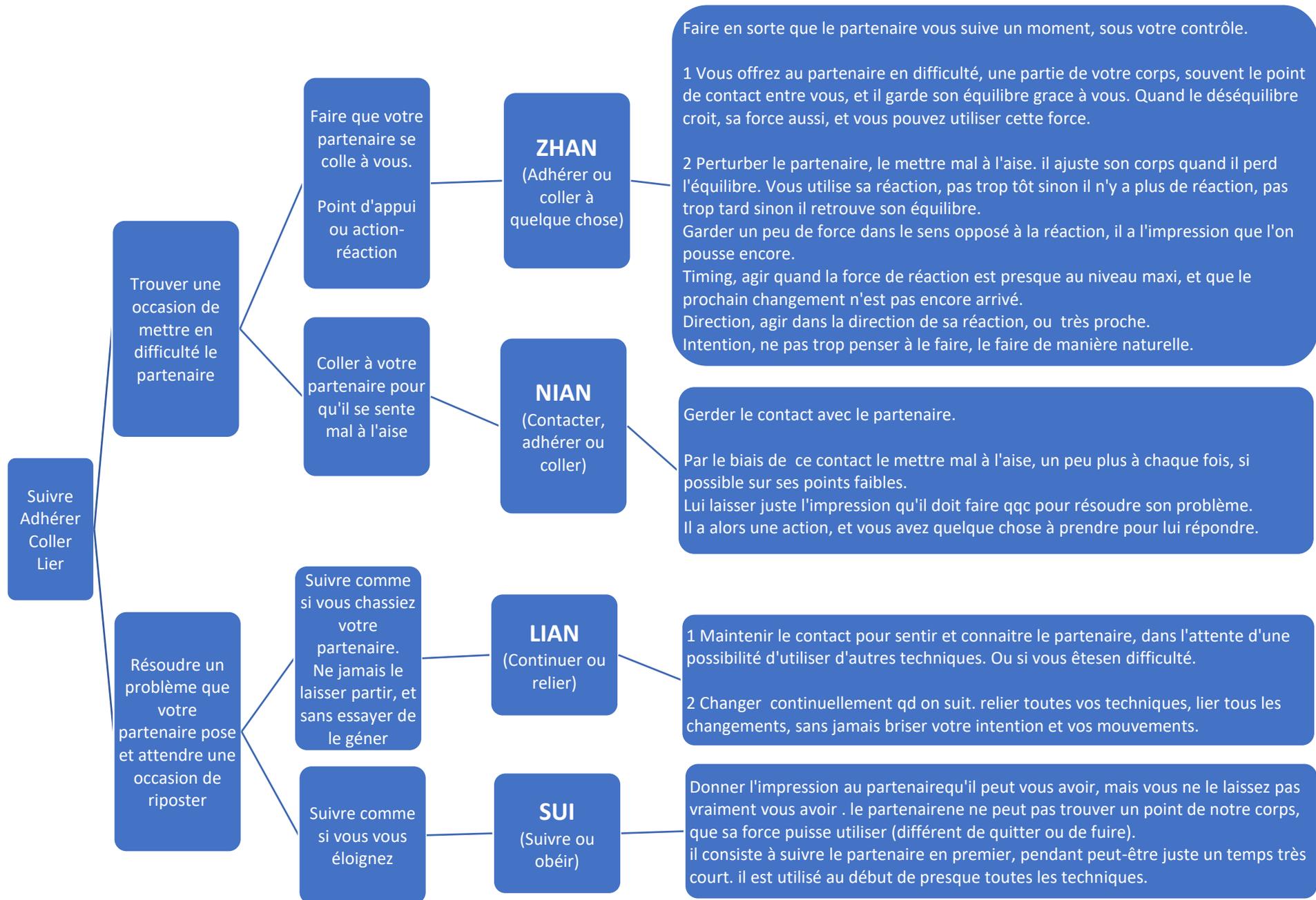
Attention au trop peu, trop faible, pas assez, court, perdre, ou déficient :

- Par un contact insuffisant, vous n'avez pas assez d'information.
- Perdre le point de contact. Le partenaire peut s'éloigner et vous pouvez plus le suivre
- Trop de détente est faible.

COMBINAISONS

Même si les quatre techniques sont différentes, en fait, elles ne peuvent pas vraiment être utilisées séparément. Elles sont toujours mélangées ensemble. Détaillons maintenant leurs caractéristiques.

TABLEAU de PRESENTATION des quatre techniques



Propositions personnelles

Attention, quand on écoute, on écoute pour comprendre ce qui se passe en nous et les intentions de l'autre, mais aussi pour percevoir l'équilibre de la structure que nous réalisons à nous 2, ce que Serge Dreyer appelle le tiers équilibre.

On peut classer les quatre pratiques de la façon suivante :

Offensif

ZHAN coller à son initiative (appui sur nous ou action-réaction)

NIAN coller offensif à notre initiative

Défensif

LIAN suivre, partir en chasse

SUI suivre, obéir

Exemple de COMBINAISON

Notre partenaire nous met en difficulté. Pour ne pas perdre votre équilibre, vous suivez les poussées de votre partenaire, vous ne lui donnez aucun point d'appui, d'une certaine façon vous obéissez à votre partenaire = SUI.

Quasiment en même temps, avec peut-être un petit décalage, vous suivez votre partenaire, et vous en profitez pour l'écouter et percevoir ses faiblesses, vous partez en chasse = LIAN.

Ces faiblesses repérées, vous le collez et commencez à le mettre mal à l'aise, un peu plus à chaque fois = NIAN.

Lorsqu'il est en difficulté vous restez collé à lui, vous pouvez alors utiliser les points d'appui sur vous ou ses réactions pour agir = ZHAN.

Exemples d'EXERCICES TS, pour découvrir et sentir ces pratiques

ZHAN (1, appui sur nous)

Je maintiens une pression lente et insidieuse vers l'arrière du partenaire.

Le partenaire s'appuie insidieusement sur moi, en avant, pour ne pas tomber en arrière.

Je relâche ma pression et il part en avant.

Je peux alors accompagner son mouvement et lui faire faire un pas en avant.

Ou si en relâchant ma pression rapidement, il part un instant en avant, puis par réflexe il repart vers l'arrière pour se rééquilibrer. A ce moment-là j'accentue son déséquilibre arrière.

ZHAN (2, action-réaction)

Le partenaire se penche en avant.

J'exerce une pression rapide vers le bas, dans son dos (action).

Il réagit en se relevant brutalement (réaction).

J'en profite pour le pousser vers le haut en le déracinant.

NIAN

Position de TS à pas fixe.

Poser un problème, une poussée avec une main dans la direction de sa jambe arrière.

Il s'enracine pour résister.

Je perçois le vide qu'il a dans son dos que je pourrais ensuite exploiter pour le pousser dans ce vide avec l'autre main. Je le mets mal à l'aise en lui posant deux questions, que je pourrais dans un deuxième temps utiliser.

A a les pieds joints, bras le long du corps, B écoute avec ses mains sur la poitrine de A, les oscillations naturelles du corps pour garder son équilibre. B laisse passer les oscillations vers

l'arrière et bloque celles qui vont vers l'avant, jusqu'à ce que A soit déraciné. Si les oscillations ne sont pas très évidentes, A peut se mettre sur un seul pied.

On peut effectuer cet exercice en écoutant la respiration de A, avec la main de B

LIAN (1, Maintenir le contact pour sentir et connaître le partenaire)

Nous sommes en position de TS à pas fixe.

J'ai les yeux fermés et les mains sur la poitrine du partenaire.

Le partenaire fait varier son positionnement doucement, imperceptiblement (penché en avant ou en arrière ou latéralement, soutien du poids sur la jambe arrière ou sur la jambe avant, fermeture ou ouverture de *kua*, des mixtes, etc...

Et j'essaie de déterminer la position, voire la trajectoire du corps du partenaire. Je peux l'énoncer à haute voix afin que le partenaire infirme ou confirme mon hypothèse.

Les 2 partenaires sont face à face.

A tend la main en direction de l'autre, paume vers le sol.

B pose légèrement son index, et uniquement son index, sur le dos de la main de A.

A bouge lentement sa main de haut en bas ou de droite à gauche, dans diverses directions.

B doit suivre, les yeux fermés, sans perdre le contact. Il essaie de garder son bassin centré sur son index.

A tourne le dos à B.

B pose légèrement ses mains sur les épaules de A.

A se déplace lentement de haut en bas ou de droite à gauche, dans diverses directions.

B doit suivre, les yeux fermés, sans perdre le contact. Il essaie de garder son bassin centré sur ses mains.

LIAN (2, Lier tous mes changements sans idée de le mettre mal à l'aise)

Exercices de bases du TS, par exemple :

- Cercles verticaux
- Peng, lu, an ji

Le Lian est dans la succession ininterrompue de mouvements et de transformation

SUI

Exercices de base du TS, par exemple les exercices :

- 1, rotation de la taille en direction de la jambe arrière, sans contre-attaque du partenaire.
- 2, rotation de la taille en direction de la jambe avant, sans contre-attaque du partenaire.

On absorbe et dévie la poussée (ou la gêne) de l'autre, sans résister au point de contact.

GLOBAL

TS libre, peut-être plutôt à pas fixe, pour ne pas avoir trop de choses à gérer, en expérimentant plus particulièrement une de ces quatre façons de faire.

Le TAIJI QUAN est aussi, dans une certaine mesure, une ÉCOLE DE VIE

Tous les principes, décrits ci-dessus, que l'on développe dans notre pratique du YMTJQ sont en fait des principes qui peuvent nous aider dans notre vie quotidienne.

Un constat évident de la vie quotidienne :

- Nous savons que nous sommes vivants et que nous avons des relations avec les autres.
- Pris par le quotidien, qui parfois nous sature, nous ne prenons que peu de moments pour penser à nous et à nos actions.
- Nous réagissons souvent de façon stéréotypée et impulsive aux situations qui nous impactent et cela ne permet pas toujours de résoudre efficacement les problèmes rencontrés. Nous savons bien qu'il est difficile de réagir avec pertinence dans les situations qui, par exemple, nous mettent en colère, que cela soit dans nos vies sociale, familiale ou professionnelle.
- Il est difficile de changer ces réactions stéréotypées.

Lors de la pratique du Taiji Quan nous avons aussi de tels moments. Parfois nous agissons seul (par exemple lorsque nous déroulons la forme) et d'autres fois nous confrontons notre pratique à celles des autres (par exemple dans le tuishou ou lors des applications martiales). Par cette similitude, le Taiji Quan peut nous apporter des éléments de réponse sur la façon de traiter nos problèmes quotidiens.

Cependant, nous avons un avantage certain par rapport à la vie courante, c'est que notre pratique hebdomadaire nous laisse le temps, voire nous incite fortement à avoir un regard sur nos actions (quand nous sommes seul) et nos réactions (quand nous travaillons avec un partenaire).

Ce n'est pas propre au Taiji Quan, d'autres activités nous permettent ce type de prise de recul. Mais l'avantage d'un « art martial », c'est qu'il nous met dans des situations de conflits virtuels stéréotypés contre lesquels nous devons réagir. Il nous offre ainsi un ensemble de situations délicates, voire difficiles, et nous propose un certain nombre de réponses.

Bien évidemment les situations relationnelles de la vie ordinaire sont souvent plus complexes que celles rencontrées au Taiji Quan. Mais là aussi c'est un avantage car il est plus facile de travailler sur des situations simples, des « confrontations » bienveillantes, qui nous permettront de progresser plus facilement.

Un autre avantage du Taiji Quan, c'est aussi de ne pas seulement réfléchir à nos actions et réactions, mais de les mettre en pratique et les tester et de voir ce qui fonctionne et réduit les difficultés, ou ce qui entretient, voire amplifie nos problèmes.

La plus grande différence entre les difficultés rencontrées dans la vie quotidienne et celles de la pratique du Taiji Quan, c'est que les premières sont perçues comme des problèmes plutôt intellectuels et émotionnels (je parle des difficultés courantes rencontrées notamment dans la vie familiale, la vie sociale ou la vie professionnelle), alors que les secondes sont perçues comme des activités physiques. Mais y-a-t-il un si grand écart ?

Je fais l'hypothèse que notre activité physique en Taiji Quan renforce notre capacité de réaction dans d'autres situations rencontrées dans la vie courante.

On connaît la relation entre le corps et les états émotionnels. En effet on sait, par exemple, que la peur est associée à un certain nombre de manifestations physiques (accélération du rythme cardiaque, pâleur, ...) et de manifestations relationnelles (fuite, agression, ...). Dans l'autre sens on sait que la détente, le relâchement, la respiration peuvent diminuer les sensations émotionnelles, par exemple de la peur ou de la colère.

Présenté comme cela, on a l'impression que les manifestations intellectuelles et émotionnelles d'un côté et les manifestations physiques de l'autre côté sont 2 choses différentes qui de temps en temps se parlent. Je pense qu'il n'en est rien et qu'elles font beaucoup plus que s'influencer mutuellement. Je pense qu'elles sont en fait les 2 facettes d'un même objet : nous.

Lorsque l'on travaille sur une des 2 facettes, cela influence automatiquement l'autre sans s'en rendre compte.

Lorsque l'on regarde les gens dans la rue ou au Taiji Quan, on voit souvent sur leur corps les tensions que la vie quotidienne a installées.

Ce qui m'intéresse le plus dans ce texte se déroule dans l'autre sens, ce que le Taiji Quan peut installer comme comportement utile dans la vie courante.

Je pense que le Taiji Quan peut nous permettre de progresser dans les situations intellectuelles et surtout émotionnelles complexes en nous confrontant à un certain nombre de situations archétypales simples.

La facilité et l'intérêt de notre pratique provient du fait que l'on peut tester des situations sans avoir d'enjeux sociaux particuliers et d'une façon détournée, sans travailler directement sur des situations à forte intensité émotionnelle.

La pratique du Taiji Quan développe l'écoute de soi et de l'autre. Il permet de prendre conscience de sa relation à l'autre.

La forme, les applications martiales et le tuishou nous permettent ainsi la construction de :

- Répertoire de sensations internes et externes.
- Répertoire de réponse dans notre relation à l'autre.

Nous découvrons petit à petit la manière dont laquelle notre monde intérieur se relie à l'extérieur. Regardons un peu ce que le Taiji Quan peut apporter pour le corps, mais aussi ce que cela peut générer dans notre façon d'aborder, plus globalement, les situations de la vie quotidienne et comment.

En termes d'organisation corporelle, le Taiji Quan nous permet à terme d'être, STRUCTURÉ, STABLE ET ADAPTABLE.

Un corps STRUCTURÉ est uni, les parties qui le composent ne sont pas dissociées. Cela se traduit par un esprit uni, qui ne se dissocie pas, et ne part pas dans toutes les directions. Par exemple la pratique de la forme canalise la pensée et la structure.

Un corps STABLE que les perturbations physiques n'altèrent pas et qui garde son équilibre, notamment lors du travail à 2. Cela induit un esprit capable de garder sa stabilité émotionnelle et évite de se faire ainsi déborder. On peut remarquer en effet que lors des applications martiales et du tuishou, la pseudo-agression de l'autre peut être perçue comme un risque d'atteinte à notre intégrité et générer des émotions et du stress. Les applications martiales et le tuishou apprennent à stabiliser notre état émotionnel.

Un corps ADAPTABLE permet de percevoir ce que l'autre fait dans le travail à 2, notamment dans le tuishou et de mettre en place une attitude permettant à la fois de gérer « l'agression » et à la fois de garder sa propre structure et sa stabilité. Cette attitude induit un esprit capable d'imaginer qu'il y a des solutions originales et non stéréotypées, de les tester et de repérer les plus pertinentes.

On peut aussi voir une autre entrée et voir ce que les éléments de pratique du Taiji Quan apportent à la vie quotidienne : SE CONNECTER à l'autre, pour ECOUTER puis TRANSFORMER c'est-à-dire ABSORBER et EXPRIMER.

SE CONNECTER pour ECOUTER permet à travers notre corps de nous écouter nous-même, d'écouter l'autre et de prendre conscience de notre relation à cet autre. En parallèle, l'esprit apprend à se relâcher. Nous développons notre capacité de percevoir ce que nous faisons, les réactions du partenaire, non pas comme nous pensons qu'elles vont être, mais telles qu'elles sont réellement. Cela nous permet de diminuer les préjugés dans nos relations aux autres.

TRANSFORMER nécessite de rester uni, centré, présent à ce que nous faisons, de se relâcher et d'utiliser le minimum d'efforts. Cette transformation de la force de l'autre se fait dans la fluidité et surtout la non-opposition. On voit tout de suite l'apport dans notre vie quotidienne. Par exemple, souvent face à la colère d'une personne à notre égard, nous opposons spontanément notre propre colère ou alors nous nous laissons déborder et l'évitons en la fuyant. Le Taiji Quan nous montre qu'aucune de ses 2 stratégies n'est pertinente. La fuite ne fait que reculer le problème et s'opposer ne fait qu'entretenir, voire nourrir, la colère de l'autre.

L'écoute de la colère de l'autre et de ses causes, l'écoute de ce que la colère de l'autre fait naître en nous et une non-opposition permettent d'absorber le problème, de le transformer en quelque chose de moins agressif et permettent ainsi d'envisager des solutions plus constructives.

Lors de ma pratique d'enseignant j'ai vu des élèves se relâcher, et à travers le Taiji Quan développer ces principes. J'ai vu des timides s'affirmer sans agressivité et des trop « toniques » calmer leur fougue sans tomber dans la mollesse.

Je suis persuadé que les principes développés à travers notre corps dans l'activité du Taiji Quan modifient aussi avec le temps notre façon de nous comporter dans la vie courante, même si ce n'est pas immédiat.

Le Yangia Michuan Taiji Quan n'est pas seulement une école d'art martial mais aussi, dans une certaine mesure, une école de vie, à condition de garder une posture mentale ouverte et être prêt à vouloir changer en profondeur. Ce n'est pas du développement personnel dans lequel on reste tel qu'on est, en un peu mieux, c'est une voie pour construire un humain accompli.

3^{ÈMe} PARTIE : LA STRUCTURE DES COURS

STRUCTURE DES COURS TOUT AU LONG D'UNE VIE DE PRATIQUE

LES 5 ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE ET DE LA PRATIQUE DU TAIJIQUAN

(Alix HELME-GUIZON et Lionel DESCAMPS)

Le Taiji quan peut être vu comme un sport doux, un art martial, une pratique interne et énergétique ou une Voie spirituelle. On entend souvent dire que c'est le pratiquant qui décide de ce que sera pour lui le Taiji quan. Il me semble au contraire que c'est à l'enseignant d'expliquer que si le Taiji quan peut être tout cela à la fois, c'est parce que cela correspond à différentes étapes de l'apprentissage et de la pratique. Cela permet de dissiper des malentendus sur ce qu'est le Taiji quan ou l'énergétique, et surtout cela invite les élèves à aller au-delà de ce qui peut réellement s'enseigner. On peut utiliser le schéma ci-après pour identifier les étapes que l'on parcourt au cours de sa vie de pratiquant du Taiji quan, mais aussi à un moment donné les étapes qui nous permettent d'intégrer un point particulier. Nous étudierons chaque point sous ces deux aspects.

Le schéma suivant se lit à partir d'en bas à gauche puis dans le sens des aiguilles d'une montre.

Apprendre et pratiquer, c'est parcourir sans cesse ces 5 étapes



Étape 1 Le contrôle volontaire

Les personnes qui découvrent le Taiji quan commencent par contrôler volontairement une partie de leur corps. Il s'agit d'un contrôle conscient et précis : « J'avance le pied droit jusqu'à cet endroit. », « *La pensée commande comme le général ordonne* » dit un texte classique. Comme le cerveau ne peut contrôler qu'un élément à la fois, les mouvements apparaissent déstructurés et peu coordonnés. Cela demande un gros effort de concentration et de volonté, qui se révèle être fatigant.

Quand nous cherchons à introduire un nouvel aspect dans notre pratique (par exemple une nouvelle façon de s'enraciner), il faut tout d'abord faire cet effort volontaire. Sans ce contrôle, on revient à sa façon de faire habituelle. À ce stade, la pensée donne des ordres très précis, et ne contrôle le mouvement que par le retour d'informations sensorielles issues du mouvement. Le résultat est un mouvement assez raide, et dont l'exécution n'est contrôlée que pour un segment du corps.

À ce stade, il est important de s'assurer une base solide en contrôlant la position des pieds, ainsi que leur relâchement. Cela protège aussi l'articulation du genou. On découvre la possibilité de tourner autour d'un axe formé par la colonne vertébrale. Peu à peu, le bassin devient non seulement mobile mais à l'origine des mouvements. Le regard doit rapidement cesser de regarder les bras ou les pieds pour les contrôler, et rester droit et ouvert comme devant un immense panorama. C'est aussi le moment de commencer à découvrir le tonus juste, en abandonnant les anciennes tensions pour explorer une toute autre forme de tonicité. Ce n'est pas facile, car cela modifie la perception de soi. Parfois, relâcher une vieille tension peut même libérer des émotions.

Cette phase de contrôle volontaire est aussi expérimentée par les pratiquants avancés quand ils souhaitent modifier un aspect de leur pratique.

Étape 2 La coordination

Ensuite, les débutants apprennent à contrôler non plus une partie du corps, mais plusieurs simultanément (par exemple, les deux mains ensemble). Cela contribue à modifier le schéma corporel, en reliant les deux bras, ou les deux jambes, ou un bras et une jambe.

Un principe fondamental est de porter attention aux deux jambes simultanément pour ne pas avoir un poids égal sur chacune. On cherchera aussi dans les mouvements une trajectoire qui ne fasse jamais d'aller-retour, mais des cercles ou des 8 en 3D. Dans le travail à deux, on apprend à rester centré et à prendre contact sans s'opposer, de façon tangentielle et à exprimer de façon directe.

Tout cela demande encore beaucoup d'attention, surtout si on ne pratiquait pas auparavant un sport de coordination.

Pour le pratiquant avancé, on réexpérimente cette phase quand on cherche à intégrer un nouvel élément dans notre schéma corporel, après un moment de travail sur une zone isolée.

Étape 3 L'unification

A partir d'un travail qui unit deux parties du corps, on va pouvoir passer à une structure corporelle unifiée, où le mouvement est déclenché par le centre, et non par un contrôle volontaire de chaque partie.

On développe l'unité et une organisation corporelle, structurée, stable, capable de s'adapter, de se déformer pour transformer les poussées. Cela se produit en mobilisant les muscles de posture, et en relâchant tous les autres muscles. Cela génère une autre représentation du corps, qui n'est plus un empilement d'os, mais une structure étirée et élastique. On parle de tenségrité.

L'attention est toujours importante, mais seulement pour contrôler le centre, ce qui est moins fatigant. Quand la sensation d'unité s'établit, cela renforce le sentiment de soi, la confiance, et le sentiment de maîtrise. La pratique devient gratifiante et l'attention moins crispée.

Les étapes précédentes sont présentes dans toutes les formes d'arts martiaux, avec toujours la même conséquence qui est le renforcement de la confiance en soi. C'est une bonne chose pour certaines personnes, mais c'est aussi un piège. Il arrive que des pratiquants prennent cet état unifié pour le but final de la pratique, et orientent alors leurs efforts exclusivement sur l'apprentissage de gestes supplémentaires. Parfois, elles sentent qu'il y a autre chose, et se tournent vers des livres qui vulgarisent la médecine chinoise pour un public occidental. Le problème est qu'à ce stade de pratique, l'état d'esprit est celui de la maîtrise et de l'utilisation. Il en résulte souvent que la personne instrumentalise des notions de médecine chinoise occidentalisées et simplifiées. Cela induit une rigidité, car la personne décide à partir des livres ce qu'elle devrait ressentir, et va modifier son attitude dans ce sens. Par exemple, on voit des gens qui étendent les doigts ou les bras jusqu'à la crispation « parce que ça fait circuler le Qi », en oubliant le principe selon lequel « *là où il y a de la force, il n'y a pas de Qi.* »

Ce n'est pas qu'il ne faudrait pas parler d'énergétique, bien au contraire. Quand on n'en parle pas, les élèves qui ont une affinité pour ces notions risquent de les instrumentaliser à leur propre profit. Cependant, le résultat est très différent quand l'énergétique n'est pas vu sous l'angle de l'utilité (ce que l'énergétique va m'apporter), mais sous celui de l'abandon (être ouvert à ce qui arrive, et ne pas l'utiliser pour se présenter comme quelqu'un de spécial). C'est pourquoi ce travail est bien plus fructueux quand il est associé à un état d'esprit de lâcher prise, plus tard, à l'étape 5.

Étape 4 Le relâchement qui crée une structure tonique

Pour que la pratique devienne une pratique interne, il faut changer d'état d'esprit. Il ne suffit plus d'appliquer consciencieusement les consignes du professeur. Il ne s'agit plus d'acquérir de nouvelles compétences ni techniques, mais plutôt d'abandonner ce qui est inutile ou gênant. Par exemple, on apprendra à se tenir en position d'enracinement sans aucun effort musculaire perceptible.

Entrer dans cette phase est très déconcertant, et pour l'esprit cela semble impossible. « *Le point numéro un et le plus difficile de tous est celui-ci : vous devez croire ce que je vous dis* », dit Chen Man Ching². A ce stade, le professeur a de plus en plus de mal à faire passer son message. Les malentendus s'accumulent. Chacun pense être relâché... jusqu'à pouvoir lâcher une tension, qui n'était pas perçue auparavant. Certains enseignants pratiquent avec chaque élève pour faire sentir, d'autres utilisent des images, d'autres disent abruptement que l'enseignement s'arrête là et que désormais c'est à l'élève de chercher par lui-même.

Il y a aussi un risque pour celui qui montre ou enseigne des éléments de ce stade de pratique, d'être porté aux nues par ses élèves qui y voient des prouesses quasi (?) magiques, plutôt qu'un objectif à atteindre.

Pour ceux qui ont parfois vécu un tel instant de relâchement complet, il y a le risque et d'en faire un moment isolé, et qui sera considéré comme ne pouvant se produire que dans des conditions très spéciales (pratiquer avec untel, durant tant de temps, etc.). Ce sera un beau souvenir mis sous cloche, au lieu d'être un point de départ à l'approfondissement de la pratique.

L'outil de choix pour cette exploration est une écoute ouverte, qui n'est pas contaminée par ce qu'on « devrait » ressentir, mais qui ne prend pas non plus chaque sensation pour la réalité. L'écoute porte sur les sensations internes comme sur l'écoute du partenaire. Le travail à deux développe beaucoup cette écoute, et évite de s'enfermer dans des idées sur ses propres sensations. Par exemple, certaines personnes disent se sentir enracinées comme une montagne, mais sont très facilement déstabilisées lors d'une poussée. Les sensations peuvent être trompeuses et le travail à deux permet de les réévaluer.

Étape 5 Le dépouillement, le non agir

La phase de relâchement a permis d'abandonner beaucoup de choses que l'on considérait être soi (des tensions physiques ou psychologiques, des attitudes de réaction en tuishou, une posture de corps, etc.). En poursuivant se processus d'abandon, et par une attention large qui ne se fixe sur rien, il y a une joie profonde et une liberté.

Dans cet état d'esprit, on peut accueillir des manifestations subtiles dites « énergétiques », sans en faire un outil de promotion de soi. Au contraire, ce travail énergétique permet d'aller encore plus loin dans le relâchement et l'abandon. Le corps et l'esprit se libèrent de leurs tensions. La perception de soi et du temps changent.

« Mon attitude consiste à écouter, sans intention. S'il y a intention, je perds ma sensibilité. Je ne peux pas à la fois « faire » et « écouter ». L'écoute provient du Non-Agir. Il s'agit juste d'être là, sans objectif ni prédétermination. » (1)

² Wolfe Lowenthal « Professeur Chen Man-Ch'ing, un grand maître de Tai chi parle » Le courrier du Livre

Une illustration des 5 étapes durant l'apprentissage, l'acquisition

Cet ensemble des 5 étapes d'apprentissage s'applique à plusieurs éléments du YMTJQ, il peut intervenir lors de l'acquisition :

- De mouvements ou de gestes de la forme et/ou des applications martiales associées.
- D'une séquence donnée et de l'ensemble des séquences.
- En tuishou codifié ou libre.
- De principes fondamentaux d'organisation corporelle ou d'éléments de pratiques.
- Sur une vie de pratique.

La complexité provient du fait que ce cheminement s'applique en parallèle sur tous ces éléments et pas nécessairement à la même vitesse, ni au même niveau.

Plus globalement, à travers tous ces éléments d'apprentissage, émergent des schémas corporels, d'abord spécifiques à chaque mouvement mais qui, avec le temps, deviennent plus transversaux et communs à plusieurs facettes du TJQ et permettent ainsi l'assimilation des principes fondamentaux. Il faut bien avoir en tête que le passage par les 5 étapes est dû à la structure même de l'apprentissage et que l'on ne peut pas sauter d'étape, qu'elle que soit la pédagogie que l'on emploie. Un élève en train d'acquérir l'étape N sur un thème ne pourra passer à l'étape N+1 sur le même thème que lorsque l'étape N sera franchie.

Nous allons voir une illustration de ces étapes d'apprentissage.

Prenons un élève qui a appris les 13 postures, puis la 1^{ère} séquence et qui est actuellement dans l'apprentissage du début de la 2^{ème} séquence.

Il a, à travers les 13 postures et la 1^{ère} séquence, commencé à acquérir les gestes de la forme et les principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle et aux éléments de pratique qui vont avec. Si l'apprentissage n'est pas superficiel et que l'élève a pris le temps d'un réel travail en profondeur, il a passé la première étape d'apprentissage et peut donc aller au-delà et entrer dans la deuxième étape d'apprentissage sur cette même partie.

Cependant il entre, en parallèle, dans l'apprentissage de la 2^{ème} séquence et il va donc acquérir de nouveaux gestes de la forme et les principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle et aux éléments de pratique qui vont avec. Comme il débute cette 2^{ème} séquence, il est donc pour cette séquence dans la première étape de l'apprentissage.

Cette idée provient directement de l'exploitation des 5 étapes de l'apprentissage que nous avons développées précédemment. En résumé, il est déjà dans l'étape deux (coordination et concentration) pour les 13 postures et la 1^{ère} séquence ; alors qu'il n'est que dans l'étape un (contrôle et volonté) dans la 2^{ème} séquence.

Pour passer du contrôle (étape 1) à la coordination (étape 2) dans l'exécution de ses mouvements il ne peut donc le faire, à ce moment-là, que sur les 13 postures ou la 1^{ère} séquence.

Il faut donc qu'il continue de travailler par exemple la 1^{ère} séquence afin d'intégrer de mieux en mieux les mouvements de cette séquence et les principes qui y sont associés.

Bien entendu, ce travail ruissèlera sur son apprentissage de la 2^{ème} séquence pour les mouvements communs ou suffisamment proches. De plus, cela permet d'entretenir la mémorisation de la 1^{ère} séquence.

On pourrait imaginer travailler l'étape deux dans la 2^{ème} séquence, dans les parties communes avec la 1^{ère}. Cela se fait, de fait, lors du travail ; toutefois, ce n'est pas dans les mêmes conditions. En effet la 2^{ème} séquence ne reprend pas tous les mouvements des 13 postures et de la 1^{ère} séquence. De plus, même quand l'élève réalise dans la 2^{ème} séquence un mouvement commun avec 1^{ère} séquence, il a souvent l'esprit occupé par les mouvements qui vont venir par la suite. Il ne faut pas oublier qu'il est dans le début de l'apprentissage et donc dans l'étape un, qui est axée sur le contrôle et la volonté. L'élève n'a pas toujours l'esprit libre.

Une illustration des 5 étapes durant la pratique, l'intention

Nous prendrons l'exemple de « l'intention ». J'aurai pu parler de même de l'attention. Ces deux valeurs étant intimement liées surtout dans le travail à deux. Elles sont indissociables dans la pratique. L'attention est dirigée vers l'écoute, alors que l'intention est dirigée vers l'action. Elle se complètent parfaitement.

L'intention est un mot que l'on entend parfois en Taiji Quan. Mais pourquoi parle-t-on de cette « disposition d'esprit selon laquelle on se résout à agir pour atteindre un objectif. » ? Cela semble une banalité. Pour faire quelque chose « volontairement » (par opposition à un simple geste réflexe, comme retirer sa main lorsqu'on se brûle) il faut que l'on ait l'intention de le faire, sinon on ne le fait pas, un point c'est tout. A priori il n'y a rien de plus à dire.

En fait en étudiant de plus près cette question, Alix Helme-Guizon m'a fait découvrir un article en neurosciences de 2017³, qui m'a permis de remettre en question cette vision simpliste : *Les mouvements dirigés vers un but ont des réseaux neuronaux différents des mouvements sans but particulier, les zones motrices et le lobule pariétal postérieur jouant un rôle dans la discrimination entre eux. ».*

Donc j'ai pris conscience que les réseaux de neurones sollicités étaient différents selon l'intention ou l'absence d'intention, pour la réalisation du même mouvement.

Je me suis dit qu'il y avait quelque chose à développer. De plus il n'y a pas qu'en neurosciences que l'on se pose la question du rapport entre l'intention et l'acte, en philosophie aussi. Après réflexion, je me suis rendu compte qu'il en est de même dans la pratique du Taiji Quan. On peut y rencontrer différents niveaux d'intention successifs en fonction de notre avancement dans notre pratique.

L'intention s'applique à quelque chose, en taiji quan cela peut être notamment à :

- Un mouvement, un geste, une liaison
- Une posture
- Du tuishou libre
- Une sensation, une perception
- Un état d'esprit
- Un principe fondamental.

³ (Pereira, J., Ofner, P., Schwarz, A., Sburlea, A., & Müller-Putz, G. (2017). EEG neural correlates of goal-directed movement intention. *Neuroimage*, 149, 129 - 140.)

Lorsqu'on débute dans la pratique du TJQ, à chaque fois que l'on réalise un geste que cela soit dans la forme, les applications martiales ou le tuishou, on réfléchit consciemment à notre intention : « je mets mon pied à tel endroit et de telle façon », « je réalise telle trajectoire avec ma main », ... C'est comme si on utilisait des mots pour prendre une décision.

On contrôle consciemment chaque partie de notre corps, cela demande un gros effort de concentration et de volonté.

Ensuite, au fil du temps, la coordination est meilleure. Le pratiquant commence à contrôler plusieurs parties de son corps simultanément. Il relie par exemple les deux mains ensembles. Cela demande encore, même si c'est à un niveau un peu plus global, une intention exprimée avec une certaine volonté et une certaine concentration.

L'unification de notre pratique se poursuit, et on commence à avoir une structure corporelle unifiée, où le mouvement est déclenché par le centre. L'intention volontaire est toujours présente, mais seulement pour contrôler le centre, ce qui est moins fatigant et plus économe. A ce stade on peut penser notre pratique plus globalement, par exemple imaginer que l'on réalise sa forme dans une matière visqueuse, qui offre à notre corps une certaine résistance et qui nous force à avoir des mouvements unis, denses et élastiques. Mais la pensée consciente a encore un rôle à jouer, même s'il est plus global.

Dans ces trois premiers stades, l'intention est consciente. L'intention est subordonnée à la volonté. Elle peut être expliquée, même grossièrement, en mots ; qui semblent déclencher les mouvements. L'intention est en très grande partie consciente et exprimable.

Ensuite dans la pratique viens le stade du relâchement, on élimine ce qui est inutile ou gênant. L'intention est de plus en plus légère, et moins centrée sur des détails. Par moments on a l'impression que notre corps est libre et agit par lui-même. Au début, c'est plus facile à percevoir dans la forme où il n'y a pas trop d'interférences extérieures.

Puis finalement, en poursuivant ce processus d'abandon, l'attention devient large et ne se fixe sur rien. Il en est de même pour l'intention. On a l'impression que les choses se font naturellement, sans avoir à faire d'effort mental, sans faire agir sa volonté.

On devient disponible. On est capable de pouvoir répondre librement à toute situation, à tout moment. On vit enfin les principes de disponibilité et de Wuwei (non agir) dont on a parlé précédemment dans les principes fondamentaux.

La sensation que notre corps est libre et agit par lui-même est de plus en plus présente, même dans le travail de tuishou libre, où les situations sont pourtant imprévues et changent vite. On a de plus en plus l'impression que les choses se font parce qu'elles doivent se faire.

L'intention, toujours là, n'est plus consciente, et n'est plus exprimable en mots. On fait c'est tout.

La pensée consciente est lente, et dans les trois premières étapes elle ralentit l'action. Ça se voit surtout en Tuishou libre, où le temps que l'on repère consciemment une action du partenaire, il est déjà trop tard pour réagir. Souvent on essaie de compenser cela en développant notre vitesse de réaction. En fait il n'est pas nécessaire de jouer sur la vitesse, car ça ne change pas fondamentalement les choses, notre vitesse de réaction est quand même trop lente.

Dans les deux dernières étapes, grâce à la pratique assidue, la pensée consciente n'est plus nécessaire et tout devient plus simple et plus rapide. La pensée consciente est d'une certaine façon court-circuitée. L'intention s'exprime comme spontanément à travers l'action.

Quand on avance dans la pratique, il y a un changement intérieur initié par une pratique corporelle, ce changement interne (inconscient) modifie à son tour la pratique corporelle, et ainsi de suite. On entre dans un cercle vertueux vers plus de simplicité, de pureté et de beauté.

Pour illustrer ces propos, j'ai repris des citations de Morihei Uyeshiba (le fondateur de l'Aïkido) recueillies par André Nocquet⁴. Elles peuvent tout à fait s'appliquer dans la pratique de notre discipline et notamment au tuishou libre :

- *L'étude d'une nomenclature technique, considérée dans vos débuts comme l'acquisition d'un grand nombre de « mouvements » présente deux aspects diamétralement opposés. Le premier correspond à un progrès dans la recherche consciente de « techniques nouvelles », le second a trait à une assimilation subconsciente de ces mêmes « techniques »*
...
- *Lorsque vous réagissez par votre défense consciente, calculée, vous agissez trop tard. Votre action, qui paraît rapide à vos yeux est déjà devenue un passé révolu ... et votre espoir de projeter votre adversaire est une vision fautive vers un avenir qui ne s'est pas encore manifesté.*
- *Ce n'est pas parce que mes « techniques » sont plus rapides que celles de mes adversaires que je l'emporte. La question n'est pas de savoir lequel est le plus rapide de nous deux.*
- *La vraie self-défense n'est pas seulement l'étude et l'application de techniques corporelles, elle est avant tout la modification complète du mental.*
- *Votre geste doit devenir un mouvement de libération. Vous devez vous exprimer aussi naturellement que le torrent coule de la montagne, vous déplaçant sur le même rythme que votre adversaire, par l'intuition de votre pensée libérée du contrôle de votre volonté*
- *Votre « mental » ne doit jamais intervenir dans l'action, aucune pensée ne doit assaillir votre pensée.*

⁴ Maître MORIHEI UYESHIBA, présence et messages d'André Nocquet

Quelques conséquences de ces 5 étapes

Nous allons essayer dans le tableau ci-dessous de repérer quelques conséquences de ces 5 étapes.

	Etape 1 Le CONTROLE des parties du corps et de l'esprit	Etape 2 La COORDINATION et la CONCENTRATION Construction du schéma corporel	Etape 3 L'UNIFICATION et l' ATTENTION La maîtrise, la confiance en soi	Etape 4 Le RELACHEMENT	Etape 5 Le DÉPOUILLEMENT
Neurologie	Construction des 1 ^{ers} réseaux de neurones	Construction des programmes moteurs pour les parties du corps effectuant le mouvement	Construction des programmes moteurs concernant tout le corps		
Résultats	On est toujours dans la recherche du résultat extérieur.			On est de plus en plus dans le vécu.	
Efficacité	On va de la recherche de l'efficacité au développement de l'efficience. (Avec donc le minimum de moyens). Le rendement est de plus en plus important.				
Complexité de l'action	On fait de plus en plus simple. On contrôle volontairement de moins en moins, on relâche et on abandonne de plus en plus. On mobilise de plus en plus de partie de nous-même, jusqu'à la totalité de l'individu.				
Complexité de l'apprentissage	L'apprentissage est de moins en moins explicite et de plus en plus diffus. On est dans une difficulté croissante d'apprentissage.				
L'attention lié à l'écoute L'intention lié à l'action	L'attention et l'intention sont subordonnées à la volonté. Elles sont en grande partie conscientes et exprimables en mots.			L'attention et l'intention sont toujours là, mais ne sont plus conscientes, elles ne sont plus exprimables en mots. On agit c'est tout.	
Autonomie	Le professeur nous apporte beaucoup.			Notre recherche personnelle, donc l'initiative, la créativité et la soif de découverte augmentent sans cesse jusqu'à l'autonomie.	
Visibilité	Les résultats sont plus extérieurs et sont donc plus visibles. On cumule pour acquérir.			L'évolution est plus fine et discrète. Elle est plutôt interne. On dépouille comme un oignon que l'on épluche pour simplifier.	
L'impact	L'impact est de plus en plus transversal dans son TJQ.			L'impact est aussi plus important sur le quotidien hors du TJQ.	

UNE STRUCTURE DES COURS LIÉE À L'APPRENTISSAGE DE LA FORME

La forme, qui s'apprend d'une façon formelle et développée dans le temps, est un bon point de repère pour structurer une progression sur notre vie de pratique. Il ne faut pas oublier qu'en parallèle nous travaillons les applications martiales, le tuishou et les armes. Il nous semble aussi indispensable d'être capable de mesurer notre progression au fil des séquences dans la mise en œuvre des principes fondamentaux, qu'ils concernent l'organisation corporelle ou les éléments de pratique.

En lien avec les principes fondamentaux, transversaux et spécifiques

Je propose de structurer l'apprentissage en 3 grands cycles ; Le premier concernant les 13 postures et la première séquence, le deuxième recouvrant la 2^{ème} séquence, le troisième la 3^{ème} séquence.

Les tableaux qui suivent montrent à quel moment et sur quels principes insister en tant que professeur et donc quels principes acquérir quand on est élève. En effet, l'expérience montre que les élèves ne peuvent pas acquérir tous les principes à la fois.

Les premières colonnes, en couleur, montrent les principes à acquérir quand on est dans le premier cycle.

Les deuxièmes colonnes, en couleur, montrent ceux à acquérir dans le deuxième cycle, même si on les applique surtout dans les 13 postures et la 1^{ère} séquence. La deuxième séquence est en cours d'apprentissage et n'est donc pas le moment le plus propice pour acquérir des choses de plus en plus complexes.

Puis les troisièmes colonnes, en couleur, montrent les principes à acquérir dans le troisième cycle, même si, au début, on les applique surtout dans les 13 postures puis dans les 1^{ère} et 2^{ème} séquences, pour finir par la totalité de la forme.

Placer un principe dans un niveau ne signifie pas que l'on n'en parle pas avant, mais plutôt que l'on insiste plus particulièrement sur l'acquisition de ce principe à ce moment-là, que l'on réalise des exercices spécifiques. Bien entendu ce principe sera approfondi dans les niveaux ultérieurs.

De plus il faut en parallèle, dès le début et en permanence, être attentif aux problèmes de sécurité et veiller à l'acquisition de gestes sûrs.

Deux tableaux récapitulatifs de la progression pour les élèves

Les tableaux tels qu'ils sont ci-dessous s'adressent aux enseignants. Mais il est possible qu'ils deviennent une version qui s'adresse aux élèves et qui peut être affichée dans la salle de cours afin que ceux-ci puissent se projeter sur le futur et voir leur progression dans le présent. On trouve notamment ce type de documents sur les murs des dojos de judo avec les exigences pour chacun des grades et de chacune des ceintures.

ORGANISATION CORPORELLE		Shi san shi (13 postures), 1 ^{ère} Séquence	2 ^{ème} Séquence	3 ^{ème} Séquence
Éléments de base à partir desquels notre pratique se construit	PIEDS, les chevilles, les genoux, fondations de la posture	Pied arrière à 45° (90° maxi), pied avant souvent face au mouvement, pas court, pas large bassin. Poids souvent majoritairement sur la jambe arrière. Le pied d'appui est à plat et détendu	Racine sous le pied arrière à l'avant du talon. Le pied de soutien ou d'appui ne bouge pas. Rôle de la cheville, et notamment de l'astragale dans l'équilibre, notamment lors des coups de pieds.	Stabilité du pied, de la cheville, et des genoux notamment dans les changements de direction, les coups de pied, les rotations sur un pied.
	BASSIN	Savoir rétroverser le bassin pas trop violemment.	Savoir relâcher le bassin. Usage des <i>kuas</i>	Bassin en position neutre, libre et déverrouillé.
	COLONNE VERTEBRALE et TÊTE	Colonne Vertébrale et tête érigées, grossièrement. Repérer Han xiong babei.	CV et tête érigées, sans contraction excessive. Mettre en œuvre Han xiong babei.	Colonne vertébrale et tête libres.
	CEINTURE SCAPULAIRE	Relâcher les épaules.	Repérer et commencer à mettre en œuvre l'arc bras-bras.	Savoir relâcher les omoplates en position neutre et libre.
	BRAS, COUDES, MAINS	Eviter les tensions inutiles	Bras et coudes bas.	Relâchés et libres.
	RESPIRATION	Ventrale, inspiration par le nez, expiration par la bouche, calme.	Respiration ventrale, latérale et contre la colonne vertébrale. Dans la forme liaison avec les mouvements. Rythme et moment : expression à la fin de l'inspiration, au début de l'expiration.	La respiration se « répand » dans tout le corps
	GLOBAL	Eviter les tensions inutiles.	Eviter les relâchements excessifs.	TENSEGRITE, afin d'avoir une grande mobilité et la possibilité de mettre en place rapidement une structure efficace. Juste équilibre entre TONICITE et RELACHEMENT. Equilibré comme PLATEAU d'une BALANCE.
Principes dynamiques	ENRACINEMENT,	Repérer l'arc boutant avec la jambe arrière.	Mise en place de l'arc boutant avec la jambe arrière. Respecter les croisés jambe bras. Avant de mobiliser le haut, j'assoie le bas. Pied du poids majoritaire et/ou de l'appui principal ne bougent pas. Relâchement bassin, érection CV, han xiong babei, usage des <i>kuas</i> .	Sans effort.
	UNITE du corps et de l'esprit	Eviter les gestes parasites et les mouvements désordonnés.	Respecter les croisés jambe bras. Repérer l'arc bras-bras. Le corps commence à s'unifier	Quand une partie bouge tout bouge. Juste équilibre TONICITE-RELACHEMENT. Tenségrité.
	CENTRAGE	Repérer l'axe vertical. Repérer travail devant soi	Mise en place des axes (<i>kuas</i>), des points de rotations Travailler devant soi, le bassin généralement face à la direction de l'action.	Mise en place des axes qui ne sont pas verticaux (exemple : celui passant par les 2 mains de votre partenaire qui vous pousse).
	BASSIN dirige tous les mouvements,	Globalement repérer que les mouvements partent du bassin.	Usage des <i>kuas</i> . Repérer qu'ils génèrent les rotations, les mouvements de bras, de genoux, les pas, les frappes, les poussées, etc.	Mise en œuvre du bassin pour générer les rotations, les mouvements de bras, de genoux, les pas, les frappes, les poussées, etc.
	REGARD	Ne pas regarder ses pieds.	A l'horizon. Précède le mouvement.	Appréhender globalement le partenaire sans fixer le regard sur une partie en particulier.
	DISPONIBILITE, du corps et de l'esprit	Repérer les limites lorsqu'on n'a pas une bonne disponibilité.	Commencer à acquérir la liberté physique.	Le RELACHEMENT, abandonner ce qui est inutile et gênant. Puis le DEPOUILLEMENT des tensions physiques et psychologiques. Notion de Wuwei. Attention et intention non-conscientes et non exprimables en mots.
GLOBAL	CONTROLE volontaire des parties du corps, et de l'esprit. La pensée donne des ordres très précis, et successifs. Le mouvement est assez raide.	COORDINATION du corps, construction du schéma corporel. On contrôle non plus une partie du corps à la fois, mais plusieurs simultanément (par exemple les 2 bras). Des parties de mouvements s'assouplissent, s'arrondissent.	UNIFICATION, structure corporelle unifiée. Le mouvement est déclenché par le centre. Le RELACHEMENT, abandonner ce qui est inutile et gênant. Puis le DEPOUILLEMENT, tensions physiques et psychologiques	

ELEMENTS DE PRATIQUE		Shi san shi (13 postures), 1 ^{ère} Séquence	2 ^{ème} Séquence	3 ^{ème} Séquence et au-delà
Les principes de l' action, de la relation	NON OPPOSITION	Eviter les contacts durs.	Ne pas utiliser la force contre la force. Neutraliser les mouvements dangereux en les épuisant, ou en les réorientant. On ne revient pas par où on est venu. Accepter l'éventualité de perdre. Accepter la poussée dans tout ce qu'elle a d'imprévu et de dangereux.	Continuité et fluidité du mouvement
	ECONOMIE d'EFFORT,	Relâcher les tensions visibles.	Gestes sans mouvements parasites, ni dispersion.	Utilisation optimale du corps, force minimale, relâchement.
	Alternance PLEIN-VIDE	Pas de double lourdeur	Repérer l'alternance plein vide, notamment des jambes et des bras	Réaliser une alternance plein-vide fluide.
Les modalités de l' action, de la relation	SE CONNECTER et GARDER le contact,	Repérer le principe des mains collantes	Contact visuel et physique. Prendre et conserver le contact avec le centre de l'autre. Ne pas fuir le contact initié par le partenaire, ni le rompre.	Légèreté pleine, sans intention. Acceptation du contact de l'autre. Ne pas anticiper le prochain mouvement du partenaire.
	ECOUTER,	Ecouter soi, pour comprendre ce qui se passe en nous : structure, adaptabilité, sécurité corporelle, équilibre, ...	Ecouter l'autre, pour repérer : sa structure, ses faiblesses, ses intentions, ses actions, ...	Ecouter la structure formée par les 2 partenaires, pour en percevoir l'équilibre global et son évolution possible. Tout le corps peut écouter.
	ABSORBER	Repérer globalement les absorptions lors des transformations pour neutraliser les mouvements dangereux.	Mettre en œuvre les O, les 8, les spirales en 3D. Le changement de rotation du bassin, en spirale 3D, à l'aide des <i>kuas</i> , dans la continuité de la descente ou de la montée. On ne revient pas par où on est venu.	Maitrise fluide Accumulation d'énergie pour l'expression.
	EXPRIMER	Repérer que l'expression se fait sensiblement en ligne droite et généralement devant soi.	L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille, se transmet par la colonne vertébrale et les bras et se manifeste dans les doigts. Respecter les croisés jambe-bras. Prendre « appui » sur sa colonne. Les pieds posés avant l'expression, le pied avant en direction de la colonne vertébrale du partenaire. Repérer l'expression élastique, généralement au moment de l'expiration.	Mettre en œuvre l'expression élastique en direction de la colonne vertébrale du partenaire, au bon moment.
	GLOBAL	Repérer chacun des 5 points : se connecter et garder le contact, écouter, absorber, et exprimer.	Lier l'absorption et l'expression. L'absorption (bassin relâché, kua, spirales) permet de créer des espaces entre mon partenaire et moi : des espaces de libertés et de mouvements. Mettre en œuvre bonne direction et bonne distance.	Cycle ininterrompu de cercles, de spirales, et de tangentes adaptées à la défense et de lignes droites propices à l'attaque. Simultanéité d'adhérer, écouter, transformer (absorber et exprimer) au bon moment.
Modalités spécifiques	FORME	Mouvements des pointes de pieds pour les ½ et ¼ de tours. 8 portes : <i>peng, lu, an, cia, ji, lie, jo, kao</i> . 5 directions : avant, arrière, gauche, droite, recentrage.	Les différents types de poussées : ballon, ouvrir ou fermer les <i>kuas</i> (insidieuse, explosive) et de frappes (poing, fiché, tranchant, épaule coude, pied, talon). Les coups de pieds. Les rotations sur un pied, pointe ou talon. Les types de pas (talon, chassé, croisé). Les liaisons d'un mouvement à l'autre.	Fil de soie. Accumulation d'énergie et expression élastique.
	APPLICATIONS MARTIALES	Principalement les AM illustrent les gestes de la forme. Savoir porter une attaque simple de types : coups de poing et de poussée.	Bonne direction et bonne distance. Les prises de contacts, les réactions du partenaire (résistance, abandon, contre-attaque). Les faires lâcher, l'épuisement de la force du partenaire (laisser passer ou réorienter), les crochetages, les balayages, les clés. Sortir de la ligne d'attaque, avec bonne distance et bonne direction.	Bonne perception spatiale en 3D. Bonne direction, bonne distance et bon moment. Elaboration de variantes.
	TUISHOU	Atténuer ses peurs du contact et de la confrontation.	Percevoir et utiliser les espaces de sécurité et zones dangereuses. Dimension tactique du TS : feinter, simuler pour tromper, ...	<u>Dimension stratégique du TS</u> : être ici et partout à la fois, repérer/effacer les lignes de tension, ... Quiétude intérieure et rythme respiratoire lent. <u>Dimension tactique</u> : Zhan, Nian, Lian, et Sui

STRUCTURE DES COURS SUR UNE ANNÉE

On peut concevoir 2 types de « cours » :

- Les cours « ordinaires », avec une structure de base.
- Les cours « exceptionnels », comme quand on veut changer de rythme en cours d'année pour éviter la lassitude, les stages du dimanche (demi-journée ou journée) ou les moments exceptionnels.

Avec des parties spécifiques par niveau et d'autres communes à tous les niveaux (au-delà des avantages pédagogiques, cela permet de créer du lien au sein de l'association).

LES COURS ORDINAIRES

Il faut définir :

- Une structure pour un cours.
- Une structure pour les cours sur une année.
- Une structure pour les cours d'une année sur l'autre. Il est important que les anciens n'aient pas la sensation de faire la même chose chaque année.
- Un contenu des cours à chaque niveau.

Quelle que soit la structure des cours que nous définissons, il faudra être à l'écoute des élèves et être capable de temps en temps de sortir de ce cadre, si on sent une lassitude au sein des pratiquants ou au sein des enseignants, pour pouvoir mieux revenir ensuite à notre progression. On est tous là aussi pour se faire plaisir.

Quelle que soit la structure des cours que nous définirons, il faut que dans nos discours on lie systématiquement, au moins forme, applications martiales et tuishou (et plus tard les armes).

Quelle que soit la structure des cours que nous définirons, il faudra veiller parfois à donner des consignes différentes selon le niveau des élèves et leur facilité d'assimilation, quand ils travailleront par groupe de niveau, ou quand nous les corrigerons individuellement.

Il faudra que notre pédagogie et la structuration de nos cours permettent de concilier les besoins individuels, pour comprendre et assimiler, dans un groupe hétérogène.

Les cours ordinaires (1h1/4) peuvent avoir la structure suivante :

- 1ère partie, environ 15mn, la préparation physique et l'échauffement commun à tous les pratiquants.
- Puis un travail de tuishou commun à tous les pratiquants, environ 20mn.
- Pour finir par un travail sur la forme et les applications, par groupes de niveau, environ 40mn. Le travail sur la forme durant environ les 2/3 du temps et les applications le tiers restant.

Bien entendu, le cloisonnement n'est pas si hermétique. En effet, lors d'une partie on peut préparer la partie suivante, soit pour préparer le corps, soit pour introduire un mouvement.

En travaillant de cette façon, si on essaie de chiffrer le temps de pratique, hors échauffement, pour chaque facette (hors armes) du TJQ, on a :

- Forme 26' (2/3 de 40').
- Applications 14' (1/3 de 40').
- Tuishou 20'.

Comme on peut le voir, il y a ainsi un certain équilibre, en termes de temps, entre les différentes facettes de notre pratique, d'autant que les applications sont renforcées quand on travaille la forme.

Au-delà de l'apprentissage formel de la forme, des applications martiales et du tuishou, le plus important est de travailler les principes fondamentaux, qu'ils soient liés à l'organisation corporelle ou liés aux éléments de pratique, la structure du cours n'étant qu'un habile moyen.

Structure : préparation et échauffement (15 mn)

Il est commun à tous les pratiquants. Il vise notamment :

- L'échauffement et les mobilisations musculaires et articulaires.
- Les étirements.
- Le développement de la souplesse et de la coordination.
- La découverte et la prise de conscience du corps.
- La ritualisation du passage de la vie quotidienne au travail du TJQ.

Ces exercices peuvent être ceux montrés par maître Wang ou d'autres, notamment lorsqu'il faut apporter une préparation particulière en fonction de ce que l'on réalise dans la suite du cours.

La préparation par les élèves peut être réalisée seuls ou par 2, 3 ou plus, selon les exercices. Il est intéressant de mélanger anciens et débutants systématiquement.

Exception en début d'année (1er trimestre de septembre à décembre) pour l'acquisition des mouvements et des consignes élémentaires de sécurité, où il vaut mieux séparer débutants et anciens pour éviter le côté fastidieux pour ces derniers.

Cette préparation physique peut permettre aussi de travailler certains éléments de l'organisation corporelle ou d'éléments de pratique, notamment :

- Le relâché du bassin.
- L'omoplate basse en position neutre.
- Les pieds, fondation de la posture.
- La colonne vertébrale et la tête érigées
- La respiration ventrale.
- Le regard.
- Les *kuas* et le plancher pelvien.
- Une base solide pour un bon enracinement.
- ...

Prendre un thème chaque année permet de l'approfondir et de diversifier la préparation d'une année sur l'autre.

Structure : travail commun à tous les pratiquants, 20 mn basées sur le Tuishou

Je me suis posé la question de savoir « Quoi traiter plus particulièrement dans ce travail en commun ? », en ayant en tête que cela doit être accessible à tous et ne pas être identique chaque année pour ne pas lasser les anciens.

Il a été choisi de faire du tuishou durant ces 20', pour compléter et équilibrer le travail par niveau sur la forme et les applications martiales qui vont constituer les 40 minutes suivantes du cours. Le tuishou doit permettre d'apporter sa spécificité dans l'acquisition des principes fondamentaux. On pourra se nourrir de la présentation du TS et de ses modes d'enseignements de la 2^{ème} partie de ce document présentant le Yangjia Michuan Taiji Quan.

Structure : travail sur la forme et sur les applications martiales par groupe de niveau (40 mn) :

Cette partie de la séance de cours se réalise :

- Avec des déroulements de la forme (environ 2/3 du temps) et de ses AM (environ 1/3 du temps) par groupe de niveau. Ce qui n'empêche pas de dérouler des parties de forme avec plusieurs niveaux, pour les parties communes connues, les plus anciens encadrant les moins anciens, par exemple ceux de la 2^{ème} séquence et ceux de la fin de la 1^{ère} séquence peuvent faire une 1^{ère} ensemble.
- Avec des apprentissages de nouveaux morceaux de forme, mis en relation systématique avec les applications martiales (démonstration de l'enseignant, travail seul et à 2 des pratiquants). Il faut revoir et pratiquer systématiquement ces applications au fil du temps.
- Avec des temps de consolidation de la mémorisation.
- Avec l'énonciation et l'apprentissage systématique des noms des mouvements dans la forme.
- Avec un travail sur les principes à travers les éléments spécifiques de pratique propre à la forme et aux AM.
- ...

Il faut percevoir que forme et AM ne se côtoient pas seulement, ils se nourrissent mutuellement. Chacun permet de mieux comprendre et de maîtriser l'autre. Ils sont les 2 faces d'une même pièce. On pourra se nourrir de la présentation de la forme et des applications martiales et de leurs modes d'enseignements présentées dans la 2^{ème} partie de ce document qui présente le Yangjia Michuan Taiji Quan.

Contenu : des éléments formels au service des grands principes, les 3 premières années, cycle 1

Nous avons vu dans le chapitre précédent comment ces principes sont abordés au fur et à mesure de l'apprentissage de la forme, des applications martiales et du tuishou.

Ci-dessous nous montrerons un exemple de contenu de cours sur les 3 premières années de l'apprentissage du YMTJQ. Durant cette période il s'agit de l'apprentissage du cycle 1, principalement des 13 postures et de la première séquence, et des principes d'organisation corporelle et des éléments de pratique associés ; comme nous l'avons présenté précédemment.

Mais attention, s'il faut imaginer la progression sur l'année et au fil des années, il faut savoir vers quoi on va, à quelle échéance et comment cela se décline approximativement à chaque cours.

Nos élèves sont parfois sujets à des lassitudes et à des démotivations.

Lassitudes et démotivations peuvent provenir :

- D'une trop grande répétitivité, d'un manque de nouveauté.
- D'une difficulté à assimiler un savoir, un geste ou une attitude.
- D'une lenteur d'apprentissage ou d'assimilation (notamment lorsqu'ils ne font qu'un cours par semaine).

Il faut alors savoir sortir de ce que nous avons prévu, afin d'apporter de nouveaux espaces de découvertes. Il ne faut pas hésiter à les surprendre.

Cela demande de notre part une écoute de notre groupe d'élèves et de chacun d'entre eux.

Objectifs des 3 années

D'ici la fin des 3 premières années les élèves doivent, sauf difficulté particulière :

- Créer le groupe, et consolider l'intégration à l'association, aux CTJQ.
- Acquérir les 13 postures et la 1^{ère} séquence.
- Acquérir certains principes d'organisation corporelle :
 - La sécurité, notamment des genoux et du dos.
 - Une structure solide (dos, relâché de bassin et tête érigée, pieds, pas (longueur, largeur, direction), épaules relâchées), poids sur une jambe, souvent l'arrière.
 - Repérer l'axe vertical.
 - Début sur le regard, éviter de regarder ses pieds et développer ses sensations.
- Acquérir des éléments de pratiques :
 - Pieds : mouvements de pointes pour les ½ et ¼ tours ou de talons pour l'ouverture de la jambe avant.
 - Début de centrage.
 - 8 portes (peng, ji, an, cia, lu, cia, jo, kao) et les 5 directions AV, AR, Dr, Ga, centrage).
 - Porter une attaque simple correcte (poussées, ji et coup de poing dans les applications martiales).
 - S'attacher à l'autre, légèreté (ce qui atténue les effets exagérés de la structure solide), développer des sensations d'écoute de soi et des autres.

Méthodes pour les 3 années

Il a fallu imaginer les activités : les exercices et les modalités de mise en œuvre, les consignes, Le débriefing, le matériel.

En règle générale on donne les objectifs en début de séance, qu'ils soient liés aux principes d'organisation corporelle ou des éléments de pratique, ou bien à la mémorisation de la forme et des applications martiales. Puis on valorise le travail réalisé au vu de ses objectifs.

Il faut avoir des objectifs intermédiaires afin de motiver les élèves, en effet savoir la forme et les applications martiales parfaitement est un objectif trop lointain pour motiver au quotidien. Les élèves doivent se sentir progresser et éprouver du plaisir. Les objectifs peuvent être qualitatifs ou quantitatifs.

Les applications martiales sont systématiquement présentées et travaillées.

Essayer de les sensibiliser à certains principes en utilisant en pédagogie les exercices de tuishou.

Il y a donc systématiquement du travail à 2.

On donne systématiquement les noms des mouvements que l'on apprend.

La sécurité, notamment du dos et des genoux, est toujours présente.

Dès les premières rencontres il faut être vigilant et se faire rapidement une première impression (qui évoluera avec le temps) des possibilités physiques et cognitives, voire d'une façon limitée de la personnalité et des motivations, de chaque élève. Cela nous aidera par la suite à mieux comprendre ses réactions.

1^{ère} année, groupe débutants les lundis en 2016-17

1 cours d'accueil, suivi de 10 cours de 20h à 21h15 (échauffement, travaux spécifiques sur les principes, les portes, etc. et forme et AM, TS), soit 1h1/4 en face à face pédagogique jusqu'à Noël. Puis 17 cours de 40' de 20h35 à 21h15, l'échauffement et le travail spécifique tuishou étant réalisés alors avant, en commun avec les anciens. Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires.

Durant le 1^{er} cours, la séance d'accueil, de 20h à 20h45 on présente notre enseignement :

- Un enseignement, complet :
 - Forme, pour utiliser au mieux son corps, écoute interne, détente.
 - Travail à 2, pour l'écoute de l'autre, la confiance en soi / à l'autre et en l'autre et pour l'effet miroir :
 - Application martiale (les gestes ont un sens, ce n'est pas une gymnastique, mais aucune violence),
 - Tuishou un jeu à 2 où on construit ensemble quelque chose (permet de tester sa forme).
 - Armes (pour l'instant épée et éventail, mais il existe aussi la perche), qui servent notamment d'amplificateur des principes.
 - Les 3 se complètent, par exemple travailler à 2 permet de tester le travail solitaire et le travail seul et lent permet le temps d'acquérir et de tester.
 - Les 3 ne sont que des moyens : le but final c'est que vos tensions diminuent, que vous soyez relâché, centré, uni, en non-opposition, un corps-esprit libre.
 - Ce qui compte, ce sont les principes fondamentaux dans votre organisation corporelle, citer les 4 : structuré, adaptable, stable, sécurité.
- Du plaisir à apprendre, c'est un art interne, on ne force pas. Il n'est pas normal d'avoir mal, au-delà parfois de quelques légères courbatures. Si c'est le cas, prévenir le professeur. Soit, vous ne faites pas « correctement » l'exercice et il vous corrigera, soit vous faites l'exercice trop violemment ou avec trop d'ampleur, soit il faut adapter le mouvement à vos possibilités actuelles (elles évolueront avec le temps), le principal étant de respecter les principes fondamentaux du YMTJQ et surtout votre corps.
- Une association, les COMPAGNONS du TAIJIQUAN :
 - 5 profs bénévoles qui continuent à se former.
 - Un certain nombre de valeurs : douceur, sincérité, respect des autres et de soi-même, recherche continue de perfection, convivialité, plaisir et surtout l'entraide dans la pratique du YMTJQ.
- Les leçons du mois de septembre sont particulières, on attend la majorité des nouveaux pour vraiment commencer, on prépare le corps, et on prépare le travail de la forme et du tuishou.
- Après les vacances de Noël la première partie du travail (échauffement, préparation et travail à 2) se feront en commun avec les anciens.

De 20h45 à 21h15 démonstration des anciens et pot d'accueil. La convivialité est importante dès les premiers cours. Les élèves ont besoin d'être rassurés.

Les autres COURS de la première année :

Durant cette première année il y a un transfert progressif du temps passé entre la préparation (échauffement, travail sur les principes) qui prend la majeure partie du temps au début, pour donner un temps de plus en plus long à l'apprentissage de la forme au fil des cours. Mais il y aura forme et AM dès le 2^{ème} cours. Le travail est cumulatif, au fur et à mesure de la progression on révise et on précise les savoirs acquis dans les cours précédents, que cela soit pour la préparation, la forme, les AM et le TS.

Systématiquement il y a du travail seul et à 2 (AM et TS).

Systématiquement on donne les noms des mouvements que l'on apprend.
La sécurité, notamment du dos et des genoux est toujours présente.

2^{ème} année, groupe débutant de l'année dernière, les mercredis en 2016-17

27 cours de 40' en face à face pédagogique de 19h20 à 20h, l'échauffement et le travail spécifique tuishou étant réalisés alors avant, en commun avec les autres anciens. Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires.

3^{ème} année

Au bout de 2 ans, les différences de vitesse d'apprentissage entre les élèves commencent à avoir des conséquences visibles dans leurs niveaux, qui sont parfois sensiblement différents d'un élève à l'autre. De plus des élèves d'autres associations de notre style nous rejoignent parfois.

Par conséquent, les premiers cours de l'année consistent principalement à observer la pratique des élèves pour mesurer leurs niveaux en termes de :

- Principes liés à l'organisation corporelle,
- Principes liés aux éléments de pratique,
- Mémorisation de la forme et des applications martiales associées.

Il s'agit de mesurer leurs acquis afin de les comparer aux objectifs (peu, moyennement ou bien acquis) et de déterminer où porter notre apprentissage, dans cette dernière année de cycle 1.

Les tableaux ci-après reprennent et répartissent ces objectifs sur chaque année avec des périodes de consolidation, tel que nous l'avons réalisé en 2016-17 pour les enseignements des 2 premières années. La troisième année, il faudra construire du sur mesure avec le groupe.

Il s'agit du prévisionnel en termes de pédagogie sur les deux premières années.

Période Année 1	Semaine	Objectifs de la période	Durée des cours	Eléments de réussite		
				Préparation échauffement et TS	Forme et AM	
12Sept à Toussaint (17 oct)	37 anc dém	Intro YMTJQ 1 ^{er} tiers du SSS	1h15 par cours	Salut. Automassage et à 2, avec mains et balles.		
				Relâcher les épaules puis le bassin et tête érigée après relever et baisser les bras et exercice dos au mur.		
				Idem.		
	38			Enroulement en avant, avec protection du dos à la remontée.		
				Relâcher bassin et tête érigée au sol sur dos, à 4 pattes sans et avec perturbation (à 2). Enracinement. Prendre le tigre dans ses bras et le ramener à la montagne.		
				Idem.		
				Exercices 2 et 1 de TS, attention au pied arrière et axe.		
	39		Idem.	Ouverture.		
	40		Idem.	<i>Peng</i> Saisir la queue du moineau		
	41		Idem.	A droite et à gauche avec les ½ et ¼ tours (seul, à 2, seul)		
	42 spé		Cours spécial vacances, commun avec anciens			
Toussaint (7 nov) à Noël (12 déc)	45			3 enroulements en ramenant un pied à chaque fois. Enroulement sur une jambe. Pas largeur du bassin. Exercice 6 (cercles circulaires) de TS à la place de 1, 2.	Stabilisation saisir la queue du moineau Fermeture apparente 1	
	46			Idem.		
	47			Idem. Grandes fentes (3 types).		
	48			Idem.	Fermeture apparente 2	
	49			Idem. Exercice 4 de TS, à la place de 6		
	50 Noël			Cours spécial vacances, commun avec anciens		
Noël (2 janv) à hiver (6 fév)	1	Stabilisation 1 ^{ère} partie du SSS			Stab. 1 ^{ère} partie SSS	
	2				3 <i>Cai</i> poignet main	
	3					
	4					<i>Cia</i> ventre
	5					
	6 spé					Cours spécial vacances, commun avec anciens
hiver (27 fév) à Pâques (3 avr)	9	2 ^{ème} tiers du SSS	40' par cours	Exercices 1 de TS	Répéter, unifier, fluide les acquis	
	10				<i>Lu</i> , genou, <i>An</i>	
	11					Puis lier les acquis
	12					
	13					
	14 spé					Cours spécial vacances, commun avec anciens
Pâques (24 avr) à Eté (19 juin)	17	Plus de nouveaux apprentissages, fixation de l'acquis			Jouer du <i>pipa</i>	
	18			XXXXXXX	XXX	
	19			XXXXXXX	XXX	
	20					
	21					
	22					
	23			XXXXXXX	XXX	
	24				SSS	
	25 fin					

Période Année 2	Semaine	Objectifs de la période	Eléments de réussite	
			Forme et AM	
12Sept à Toussaint (17 oct)	37 acc débutants	Consolidation 1 ^{ère} année	On retravaillera d'abord la mémorisation puis seulement les détails et les principes	
	38		Attraper la queue du moineau	
	39		Attraper la queue du moineau Fermeture apparente 1 et 2 Travail relâcher le bassin et tête érigée	
	40		Idem et <i>lu an</i>	
	41		Idem et <i>Lu an</i>	
	42		Cours spécial vacances, commun avec anciens	
Toussaint (7 nov) à Noël (12 déc)	45	3 ^{ème} tiers SSS	Idem + Jouer du pipa Pas : longueur et largeur Axe	
	46		Idem + révision des 2 premières parties du SSS <i>Cai</i> , Lié en diagonales	
	47		Idem	
	48		Idem	
	49		Structure de l'omoplate	
	50 Noël		Idem	
Noël (2 janv) à hiver (6 fév)	1		Cours spécial vacances, commun avec anciens	
	2		Idem + travail à 2 sur les AM simultanément montée et descente puis seul	
	3		<ul style="list-style-type: none"> • Diagonale montante du SSS jusqu'au <i>jo</i>, • Diagonale descendante du SSS depuis le <i>jo</i> 	
	4		Idem + travail à 2 sur les AM simultanément montée et descente puis seul	
	5		<ul style="list-style-type: none"> • Diagonale montante totale • Diagonale descendante totale 	
	6 spé		Cours spécial vacances, commun avec anciens	
hiver (27 fév) à Pâques (3 avr)	9		Consolidation SSS	
	10		Consolidation SSS	
	11		SSS + préparation, ouverture, cai à droite et à gauche	
	12		SSS + Pousser à gauche	
	13		Idem	
	14 spé		Cours spécial vacances, commun avec anciens	
Pâques (24 avr) à Eté (19 juin)	17	début 1 séq	SSS et consolidation début 1 ^{ère} séquence	
	18		Idem	
	19		Idem + Simple balayage du bras	
	20		Idem Ficher, se tourner, saisir la queue du moineau et fermeture apparente à droite et à gauche, <i>cia</i> à droite	
	21		Idem	
	22		Idem Ficher sous le bras	
	23			
	24 AG		Plus de nouveaux apprentissages, fixation de l'acquis	
	25 fin			

Contenu : Tableau récapitulatif du réalisé

Ci-après le tableau où on note ce que l'on a réalisé. Cela permet de suivre l'état d'avancement de sa progression pédagogique par rapport au prévisionnel.

2018-19	Semaine	Forme et AM à traiter ou traités
10 Sept à Toussaint (19 oct)	37	Accueil débutants
	38	
	39	
	40	
	41	
	42	Cours spécial vacances, commun avec anciens
Toussaint (5 nov) à Noël (21 déc)	45	
	46	
	47	
	48	
	49	
	50	
51 noël	Cours spécial vacances, commun avec anciens	
Noël (7 janv) à hiver (8 fév)	2	
	3	
	4	
	5	
	6 spé	Cours spécial vacances, commun avec anciens
hiver (25 fév) à Pâques (5 avr)	9	
	10	
	11	
	12	
	13	
	14 spé	Cours spécial vacances, commun avec anciens
Pâques (23 avr) à Eté (26 juin)	17	Lundi de pâques
	18	Mercredi 1 ^{er} mai
	19	Mercredi 8 mai
	20	
	21	
	22	
	23	
	24 AG	
	25 fin	
	26	Fin le lundi 24 juin, AG 26 juin

LES COURS EXCEPTIONNELS

Ces cours peuvent se dérouler :

- Sur le temps normal des cours, quand on sent de la lassitude, où on sent que ça ronronne trop, on peut essayer des cours spéciaux, de temps en temps. Cela permet d'apporter de la diversité, voire de l'originalité (tant en pédagogie qu'en contenu) et même de donner parfois l'envie de revenir (l'expérience montre qu'après les vacances, surtout de Noël, quelques élèves ne reviennent pas).
- Sous forme de stages courts en plus des cours traditionnels. Ces stages ne sont pas spécialement ouverts à l'extérieur. Ils peuvent, si le premier est en novembre, traiter un thème que nous pouvons décliner ensuite tout au long de l'année dans tous les cours ; que cela soit dans la partie préparation, tuishou ou forme et applications martiales ou arme. Par exemple nous avons traité une année « le relâchement des épaules » et l'année suivante « une base solide permettant un bon enracinement ». Mais il y en a bien d'autres.

Ces cours exceptionnels peuvent être le moment, notamment, d'approfondir :

- Le tuishou, notamment libre.
- Sur un des thèmes des principes fondamentaux et transversaux communs aux 3 facettes :
 - Sur l'organisation corporelle.
 - Ou sur les éléments de pratiques.
- Sur un des thèmes des éléments de pratique spécifiques (vus précédemment) à chacune des facettes.
- Sur les portes.
- Des applications martiales ayant un thème commun (nom d'animaux, même mouvement de bassin ou de transformation, même ou complémentaire de la prise de contact, ...).
- Ou un mixte de ces éléments

LES COURS POUR LES ELEVES AVANCES

Au moment où j'écris, nous sommes, aux Compagnons du Taiji Quan, cinq professeurs qui participent conjointement à l'animation de trois cours accessibles aux élèves de tous les niveaux. Le nombre de professeurs permet cette configuration.

Nous avons décidé, durant la saison 2022-23, d'ouvrir un cours supplémentaire (1heure) pour les élèves avancés (qui sont au moins dans la deuxième séquence). Ce cours se déroule juste après le cours « normal », les élèves n'ont donc pas besoin de revenir sur un autre créneau horaire.

C'est cette expérience que je souhaite relater ici. Pour certains d'entre vous ce n'est certainement pas une nouveauté. Vous faites ça depuis de nombreuses années. Pour nous cela nous a permis d'expérimenter de nouvelles façons d'aborder l'animation et la pédagogie, et l'orientation de ce cours.

Nous avons décidé de structurer, ce cours en fonction du référentiel du grade de premier duan de la Fédération (FFAEMC). Cela peut paraître modeste, mais nous souhaitons aller doucement pour nous adapter aux niveaux actuels des élèves. Aucun élève, actuellement, n'a de grade de la fédération (hormis les professeurs). Il n'y a pas pour objectif affiché de les préparer au passage de grade, mais cela leur permettra de les mettre à niveau et, s'ils le souhaitent, de le passer lorsque nous leur proposerons.

Ce cours est construit très majoritairement autour du travail à deux : applications martiales et tuishou.

En matière d'applications martiales, nous avons commencé par la première séquence de notre forme. Ce sont les élèves qui choisissent les applications qu'ils souhaitent travailler.

En matière de tuishou, nous précisons parfois les exercices de bases, mais le plus souvent nous en inventons ou reprenons des exercices vus en stages. Cela permet notamment de revoir les principes liés aux éléments de pratique, avec en fond les principes d'organisation corporelle statiques et dynamiques. On commence aussi à préparer nos élèves avancés au tuishou à pas mobile.

Tous les cours se terminent par un temps de tuishou libre.

Nous ne nous sommes pas interdits de réaliser des exercices de préparation physique, notamment de gainage dynamique.

L'esprit de ce cours est que les élèves prennent leurs taiji en main, travaillent ce dont ils ont envie, et expérimentent ainsi entre eux ce qui les intéresse, dans le cadre de ce que nous leur proposons dans ce cours. Nous sommes à leur disposition pour les aider à avancer.

La plus grande difficulté, c'est de trouver notre place d'enseignant. Nous avons trop l'habitude de donner un savoir et apporter des corrections en cas d'erreurs. Si nous voulons leur donner plus d'initiative dans leur formation, il faut les laisser commettre des erreurs afin qu'ils soient capables de les corriger eux-mêmes.

Au lieu de corriger nous-mêmes les erreurs, on doit plutôt les aider à se poser les bonnes questions, à eux d'y répondre.

Actuellement l'expérimentation n'a qu'un peu plus de deux ans et je pense que les élèves y trouvent leur compte, ils sont nombreux et pratiquent de façon régulière.

STRUCTURE DES COURS AU NIVEAU D'UNE SEANCE

Le contenu des cours et sa structure

Les contenus

Lorsqu'on a défini un plan annuel de cours, le travail n'est pas fini, il faut encore structurer chacun des cours. C'est ce que nous allons aborder dans ce paragraphe.

Nous prendrons comme exemple l'animation des 40 minutes de cours après la préparation (15') et le tuishou (20'). Durant cette animation nous étudions, en termes de contenus, prioritairement la forme et ses applications martiales. Bien entendu le tuishou et les armes peuvent être utilisés dans cette partie en tant qu'outil pédagogiques.

Comme nous l'avons vu dans la 2^{ème} partie de ce document, dans la présentation de la forme, de ses applications martiales et de leurs modes d'apprentissages.

Durant l'animation des cours on peut aborder divers sujets, notamment :

- Des postures, gestes, mouvements, ou liaisons.
- Des applications martiales.
- Des principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle.
- Des principes fondamentaux liés aux éléments de pratique.
- Des thèmes transversaux, comme : les coups de pieds, les transferts, ...
- Des gestes d'une même famille par exemple dans : les gestes qui ont la même prise de contact, ou le même type de transformation, ou d'expression.
- Des découvertes de sensations ou de perceptions.
- De connaissances biomécaniques et anatomiques, théoriques (squelette) et pratiques (os, amplitude articulaire, ...).
- Des connaissances en matière de physique, par exemple la notion de centre de gravité et de surface de sustentation.
- ...

La structure de cours doit permettre, selon les moments et les élèves, pour chacun de ces thèmes leur :

- Apprentissage,
- Perfectionnement,
- Maintien dans le temps.

Nous disposons que de 40 minutes, il n'est donc pas possible de les aborder tous dans chacun des cours. Il faut donc, pour chaque cours, définir ceux que nous traiterons et durant combien de cours.

Choix et enchaînement des contenus

Pour choisir les éléments de contenu des cours et leur enchaînement on pourra choisir dans le croisement des deux listes vues précédemment. Le choix des thèmes se fait en fonction du groupe d'élèves avec qui on travaille. Il y a deux cas représentatifs :

- Lorsque l'on est en train d'apprendre de nouveaux gestes et applications martiales de la forme.
- Lorsque l'on est en phase de consolidation de gestes et d'applications martiales.

De plus, les changements de structure des cours permettent des approches différentes de mêmes thèmes et permettent de mieux les cerner.

Prenons le premier cas, lorsqu'on est en phase d'apprentissage de nouveaux gestes et applications martiales, le cours est centré sur cet apprentissage. Cela ne signifie pas que l'on ne travaille que sur le nouveau geste. Il peut y avoir un certain nombre de préalables associés à mettre en place. Mais une chose est sûre c'est que nous ne traiterons pas de thèmes supplémentaires qui demanderaient une forte réflexion. Cependant le déroulement d'une partie bien connue de la forme en fin de cours permet de relâcher la pression intellectuelle sur les élèves et participe au maintien de la mémorisation des acquis antérieurs.

Explicitons un peu plus la notion de savoirs associés à l'apprentissage de nouveaux gestes et de nouvelles applications martiales en prenant un exemple.

Pour comprendre et réaliser certains mouvements et gestes de la forme, l'élève a besoin d'avoir développé au préalable certains principes d'organisation corporelle, comme un bassin relâché. Dans ce cas, on peut travailler les préalables dans l'ordre suivant :

1. Permettre d'avoir des sensations et des perceptions, faire ressentir, percevoir, et comprendre, par exemple : ce qu'est un bassin basculé, en le faisant sentir par exemple sur le professeur.
2. La biomécanique aide à la compréhension.
3. Faire le mouvement physique permettant d'avoir la même sensation, par exemple : comment avoir le bassin basculé, selon le niveau des élèves, de plus en plus économiquement et relâché quand le niveau monte.
4. Intégrer ce mouvement dans un ou des gestes de TJQ.
5. Faire le mouvement dans le déroulement de la Forme, des applications martiales, du Tuishou ou des armes.

Ce qui demande de définir les prérequis nécessaires avant l'apprentissage de chaque geste. Bien entendu, par principe, tous les principes fondamentaux sont nécessaires à l'apprentissage de chaque geste de la forme, mais dans le cas qui nous intéresse, il faut travailler avec les portions de principes fondamentaux que les élèves ont à acquérir, dans le niveau où ils sont.

Une autre question que l'on se pose dans la phase d'apprentissage d'un nouveau geste, faut-il d'abord enseigner la forme ou les applications martiales. En fait la réponse n'est pas univoque.

Pour l'apprentissage de gestes dont la réalisation est complexe mais la signification simple, comme le simple balayage du bras (geste 5 de la 1^{ère} séquence), il est bien plus efficace d'en commencer l'étude à travers l'application martiale canonique, et de le détailler qu'ultérieurement dans la forme. Cependant, pour les gestes à coordination complexe comme « saisir la queue du moineau » il est souvent efficace de le détailler d'abord dans la forme puis ensuite seulement acquérir l'application martiale associée (séquencer et travailler, par exemple, séparément le haut et le bas pour ensuite les lier).

Prenons maintenant le second cas, lorsqu'on est en phase de consolidation de gestes et d'applications martiales de la forme. Il n'est pas souhaitable de commencer à apprendre de nouveaux gestes. Cela laisse du temps, la moitié du cours par exemple, pour travailler les principes fondamentaux qu'ils soient liés à l'organisation corporelle ou aux éléments de pratique. Cela alors se pose la question de l'ordre d'apprentissage des principes. On parle bien entendu des portions de principes fondamentaux que les élèves ont à acquérir, dans le niveau où ils sont.

Je me suis posé la question de savoir dans quel ordre, combien de fois, et avec quelle fréquence aborder ces principes.

Prenons un exemple, celui des principes dynamiques liés à l'organisation corporelle : Unité, Centrage, Enracinement, Disponibilité, Bassin à l'origine des mouvements.

Spontanément, à titre personnel, j'ai travaillé et développé de façon privilégiée, en premier lieu l'enracinement. Cela a généré quelques problèmes par la suite. En effet je me suis aperçu que j'avais, sans m'en rendre compte, rigidifié mon corps pour avoir une structure forte et que cela s'était fait au détriment de l'adaptabilité et de la disponibilité, la capacité de répondre librement à toute situation, à tout moment.

Je m'en suis rendu compte en tuishou libre où je me suis fait mal en opposant une structure solide à une expression un peu trop virile de mon partenaire. J'ai eu l'impression que toutes mes vertèbres s'étaient percutées. Mon travail presque exclusif sur la structure m'avait aveuglé et je n'avais pas assez travaillé en parallèle les autres principes, notamment la disponibilité, cette capacité de pouvoir répondre librement à toute situation.

Il n'est donc pas souhaitable lorsqu'on enseigne les principes, d'enseigner exclusivement A, puis exclusivement B, puis C exclusivement, cela pose un problème car ces acquis sont interdépendants les uns des autres, et qu'il faut donc les traiter un peu en parallèle, afin d'éviter les exagérations de l'un ou de l'autre.

Il faut alors tenir compte de deux extrêmes. Si on reste trop longtemps sur l'apprentissage d'un principe, on perd les autres, et si on volette d'un principe à l'autre, les élèves n'ont pas le temps d'assimiler le savoir, et en fait mémorisent mal.

Il faut trouver le bon équilibre pour que cet enseignement soit équilibré et progressif.

La plus grande difficulté provient du fait qu'il faut que cela soit coordonné avec la progression des élèves, selon leur niveau. On ne peut pas développer en détail certains principes aux débutants ou aux petits niveaux, ils ont déjà tellement de chose à acquérir.

Illustration de structure de cours

Je propose souvent des cours structurés en différentes parties. Voici quelques exemple personnels ou relevés chez des collègues professeurs.

Apprentissage d'un nouveau geste

Les élèves ont appris la première séquence et sont dans la deuxième où ils ont appris A, puis B, puis C, puis D, puis E, ils vont apprendre F

Premier exemple avec ces conditions-là :

1. Déroulement de ce qu'ils savent de A à E. (Consolidation de la mémorisation et placement du geste nouveau dans la forme).
2. Présentation du nouveau geste F que l'on va travailler.
3. Préalable à l'apprentissage du geste, acquérir les prérequis, par exemple, pour lu, le repérage de l'axe vertical, passant par le sommet de la tête, l'articulation coxofémorale, l'avant du talon de la jambe arrière. (On parle bien entendu des portions de principes fondamentaux que les élèves ont à acquérir, dans le niveau où ils sont).
4. Apprentissage du geste nouveau et de son application martiale. La phase d'apprentissage s'étalera sur plusieurs cours, le nombre pouvant changer selon les facilités ou non des élèves.
5. Si saturation à la fin, un exercice tranquille et facile d'écoute.

Une variante de cet exemple consiste, en amont de la séance d'apprentissage de F, de faire, dans les 2 séances avant, des exercices préparatoires, et annoncés comme tels, tout en consolidant les acquis de A à E. Cela a pour but de garder la motivation (on va bientôt faire du nouveau) et faciliter l'apprentissage du geste F.

On n'apprend pas de nouveau geste juste avant les vacances et les interruptions de pratique.

Consolidation d'un geste ou d'une partie de séquence

Les élèves ont appris la première séquence et sont dans la deuxième où ils ont A, puis B, puis C, puis D, puis E, ils viennent de finir F (cela signifie qu'ils le réalisent à peu près seul).

Premier exemple avec ces conditions-là :

1. Faire 1 fois la partie qu'ils connaissent dans la 2ème séquence, en repérant les erreurs de mémorisation et les principes fondamentaux, de leur niveau, non maîtrisés.
2. Corriger les problèmes de forme (pas plus de 1 ou 2, 3 au grand maximum), perfectionner la forme en insistant un peu sur la dernière partie apprise. En profiter pour faire travailler les applications martiales.
3. A partir des observations faites durant la forme, choisir 1 principes de leur niveau que l'on travaillera durant 4 à 6 cours comme par exemple la position des pieds, ou repérer l'axe vertical, ou se connecter, ...
4. Dérouler une partie de forme bien connue : SSS ou première séquence (maintien de la mémorisation et détente intellectuelle).

Une variante, on repère, sur un principe, un problème une semaine, et la semaine suivante on démarre par des exos spécifiques sur le problème, avant de le remettre dans une forme simple (1ere) puis sur le geste visé (deuxième séquence)

Une autre variante consiste, à repérer un problème qu'ils ont eu dans le début du cours, dans la partie tuishou ou dans la partie préparation et de poursuivre en mettant ce principe dans la forme.

Deuxième exemple, avec les mêmes conditions initiales :

1. Travail préalable sur les équilibres sur un pied, permettant la découverte de sensation et de perceptions.
2. Travail sur les coups de pieds, par exemple pour les élèves de fin de deuxième séquence.
3. Réalisation de la deuxième séquence en portant une attention particulière aux différents types de coups de pieds.

Troisième exemple :

1. « Echauffement », mise en bouche, réalisation d'une séquence ou une partie de séquence bien connue, pour garder la mémorisation et de concentrer l'attention du groupe de niveau.
2. Réalisation de la séquence sur laquelle ils sont en train d'apprendre.
3. Travail sur un geste qui pose un problème ou à la demande des élèves (travail du geste seul et à deux). Ou 3) bis sur un principe dans un geste ou morceau de la forme.

Quatrième exemple, pour des élèves qui connaissent les trois séquences :

Dérouler les trois séquences successivement, ça peut être un cours avant les grandes vacances.

Une variante, avant les grandes vacances, pour les élèves un peu avancés : partir d'une question de leur part. Les prévenir la semaine précédente afin qu'ils y réfléchissent en amont.

Cinquième exemple :

On peut aussi animer, de temps en temps, l'atelier en fonction de l'inspiration. Ça change aussi de la routine.

Je peux, par exemple leur demander de montrer un geste chacun leur tour, et on corrige collectivement. Cela permet aux élèves d'observer quelque chose de différent, le travail de leurs collègues. Et en plus cela permet d'entendre, de la part des autres, des questions auxquelles ils n'auraient même pas pensé.

Remarques générales

Ces illustrations sont des indications qui permettent de savoir où on souhaite aller et comment y aller. Toutefois, comme toujours, il faut être à l'écoute des élèves. Il faut pouvoir repérer les difficultés, les tensions et l'ennui éventuel que les élèves ressentent. Il faut, lors d'un cours, parfois improviser et imaginer autre chose, au pied levé, pour briser ces sensations négatives.

Plein de choses sont imaginables, comme faire :

- Un morceau de forme déjà très bien connu, sans consignes particulières. Cela permet aux élèves de se détendre. Cela permet aussi d'avoir un moment de travail en groupe après une série de travaux individuels, par exemple après l'apprentissage d'un nouveau mouvement, qui est un travail plutôt tourné vers soi-même. Cela participe aussi au maintien de la mémorisation.
- Du tuishou libre doux.
- Un exercice d'écoute tranquille.
- Un massage par deux.
- Une application martiale facile déjà connue qui puisse être ludique.
- ...

L'observation de mes cours et de ceux d'autres professeurs m'a permis de repérer deux écueils en termes d'enchaînement des contenus.

Le premier c'est la monotonie. Si chaque cours est semblable dans sa structure au précédent et au suivant, il s'installe un train-train qui devient vite monotonie, et une sensation de répétition sans fin. Il n'y a pas de surprise pour les élèves. Cela peut être rassurant au tout début, mais devenir lassant à la longue et les démotiver. Ça risque de le devenir aussi pour le professeur.

Le second c'est le papillonnage. Le professeur part sur un thème, quel qu'il soit, et en cours de route repère une erreur de plusieurs élèves, voire d'un seul, sur un autre thème et commence à traiter dans ce cours ce nouveau thème. Et cela peut se répéter plusieurs fois. Et à la fin du cours on est très loin de l'endroit d'où on est parti et, en plus, on a dilué considérablement notre propos. Cela devient difficilement digérable par les élèves. Annoncer le thème de la séance et montrer comment ce thème progresse et se complète d'exercice en exercice les motive beaucoup. Ce qui est évident pour le professeur n'est pas lisible pour l'élève, il faut donc dire explicitement ce qu'on fait et pourquoi on le fait et donner des critères de réussite et d'erreur.

Une progression d'exercices donne une impression de direction et que le prof sait ce qu'il fait car il nous emmène quelque part.

Dans le premier cas la structure de cours est trop rigide et dans le second cas pas assez. Il faudra veiller à trouver le bon équilibre.

La difficulté vient du fait que nous voulons parfois que nos élèves soient parfaits dans la réalisation de leurs gestes et ça quel que soit leur niveau.

Lorsqu'on a défini les contenus qui vont être abordés et dans quel ordre, il faut, au moins grossièrement, définir le temps que l'on va passer sur chacune des parties du cours, afin de structurer notre cours. Cela nous permet de suivre le déroulement du cours et de repérer les retards éventuels. Et si une partie du cours est plus longue que prévu, on s'adapte en direct. On n'arrive pas à la fin du cours en rouspétant parce qu'on ne l'a pas vu venir.

En fin de cours, on a intérêt à noter ce qu'on a réalisé durant ce cours. Cela permet de garder la mémoire de ce qu'on a fait, et où on s'est arrêté. Cela servira notamment au cours suivant pour la cohérence des apprentissages (voir tableau ci-après).

2023-2024						
Sem	COURS du LUNDI 2 ^{ème} finie, 3 ^{ème} finie		COURS du MERCREDI Débutants		COURS DU VENDREDI	
	Elèves	Cours	Elèves	Cours	Elèves	Cours
37						
38						
39						
⋮						

Changer la structure du cours de temps en temps permet de mieux cerner un sujet en l'abordant par des entrées différentes.

Par exemple durant l'apprentissage d'un mouvement, on est centré quasi exclusivement sur cet apprentissage. Bien entendu lorsqu'on apprend un nouveau mouvement aux élèves on cite les principes dès le début, surtout pour les anciens qui les ont déjà travaillés, mais on ne détaille pas chaque principe, cela ferait trop pour les élèves.

Lors d'un cours suivant, ayant une structure différente, par exemple axée sur les principes d'organisation corporelle, on peut travailler le centrage et aborder l'axe vertical appliqué à ce même mouvement. Et dans un autre insister sur la dynamique du geste à travers l'application martiale. Cela permet de rester « longtemps » sur un geste sans lasser. Il faut du temps pour que le corps intègre, mais l'esprit se lasse plus vite. Il faut ruser !

Complètement autre chose, parfois pour observer les élèves, on est amené à ne pas pratiquer en même temps qu'eux. C'est plus facile, on peut se déplacer durant le déroulement de la forme pour observer et éventuellement de prendre des notes (avoir sur soi un petit carnet et un stylo).

4^{ÈMe} PARTIE :
RÉFLEXION SUR
LA PÉDAGOGIE

LA PÉDAGOGIE, INTRODUCTION

Je crois savoir que dans la pédagogie traditionnelle chinoise, le professeur parle peu, corrige parfois les élèves, mais ne donne pas ou peu d'explication.

Ce n'est pas ma façon de voir l'enseignement. Je pense que la pédagogie a fait de grand progrès depuis et qu'il serait dommage de ne pas utiliser les pédagogies modernes, qui ont montrées leur efficacité aussi bien en termes de qualité que de rapidité d'acquisition. Maître Wang, lui-même, a fait évoluer la pédagogie dans l'enseignement du YMTJQ.

De plus nos publics sont des occidentaux qui cherchent à comprendre ce qu'ils font et se contentent rarement de suivre un cours par simple mimétisme.

Certains types d'enseignement se limitent à montrer le « comment » des choses. Le pied se pose là, la main passe à la hauteur du visage, le pied se met de telle façon, etc. C'est effectivement important au début, mais ce n'est plus suffisant quand on avance un peu dans la pratique. Il faut alors nécessairement travailler le « pourquoi », et c'est ce qui me semble le plus important.

Le « pourquoi » c'est la question par laquelle on demande la raison, le motif ou la cause de quelque chose. En TJQ cette question s'applique aussi bien à :

- Pourquoi on fait quelque chose ?
- Et pourquoi on le fait de telle ou telle façon ?

Pour cela nous disposons de divers outils, dont deux privilégiés : l'anatomie, l'ensemble des facettes du YMTJQ et leurs principes communs.

Il est nécessaire de comprendre les mécanismes de fonctionnement de notre corps, afin de comprendre pourquoi tels gestes, telles postures permettent de mieux respecter les principes fondamentaux du YMTJQ et de garder notre intégrité physique.

Le travail sur les différentes facettes du YMTJQ nourrit aussi notre travail sur le « pourquoi ». Elles se relient à travers la question du « pourquoi ». En effet, connaître les applications martiales donne un sens à la forme, et nous permet de comprendre le pourquoi de chaque geste, et ainsi de mieux les réaliser et de mieux les mémoriser. L'inverse est aussi vrai, la forme permet, par l'expérimentation, d'étudier le pourquoi des trajectoires corporelles. Et on aurait pu dire la même chose du tuishou ou des armes.

De plus, quand on copie simplement le professeur, on ne sait pas nécessairement extraire l'essentiel dans ce que l'on voit, tout est perçu comme étant au même niveau, on ne fait pas de tri entre ce qui est pertinent et ce qui ne l'est pas. On saisit tout ce qui nous est montré, sans avoir de moyen pour faire ressortir l'essentiel du superflu. Par exemple, on saisit parfois ce qui est spécifique au professeur et non au TJQ. Nombre d'élèves de maître Wang ont pris comme modèle sa cyphose et l'on reproduite dans leur pratique. Bien entendu avec le temps certains ont corrigé cette tendance. N'apprendre que par l'imitation est très consommateur de temps, puisqu'il faut du temps et des tâtonnements pour extraire, avec plus ou moins de succès, le bon grain de l'ivraie.

Une pédagogie sur le « pourquoi » nous permet de ne prendre que l'essentiel et de ne pas se perdre dans les détails. On gagne ainsi en qualité ainsi qu'en vitesse apprentissage.

Nos élèves suivent un à deux cours par semaine, ce qui est peu, et comprendre le « pourquoi » allège leur travail de mémorisation. Ils n'ont pas le temps pour n'apprendre que par copiage.

Les élèves ayant par définition un corps différent du professeur, les explications, le pourquoi des choses permettent aussi, à termes, aux élèves de s'approprier et d'adapter leur TJQ à eux-mêmes, sans en perdre l'essentiel. Ce que ne permet pas un enseignement juste sur le « comment ». En effet, quand on connaît le « pourquoi » ça nous guide et nous permet de repérer et d'intégrer ce qui est fondamental.

Cependant, il ne faut pas tomber dans les travers inverses, celui du verbiage et celui de l'expertise. Le but n'est ni de théoriser par plaisir intellectuel, ni de devenir des spécialistes, par exemple des médecins pour l'anatomie, ou des combattants de MMA pour les applications martiales. Libre aux élèves du TJQ de développer ailleurs ces expertises s'ils le souhaitent, mais elles ne sont pas nécessaires à notre niveau.

Nous avons besoin d'un niveau de compétence qui nous permet de faire changer les représentations de l'élève, de donner à l'élève le déclic qui le fera utiliser autrement son corps pour approcher les principes fondamentaux du YMTJQ. Par exemple, il n'est pas nécessaire de connaître tous les détails anatomiques, mais seulement d'en comprendre la logique, même si c'est à l'aide d'analogie. Par exemple, pour illustrer la tenségrité, il n'est pas nécessaire de connaître tous les muscles et fascias du corps, une approche empirique à partir du concept, d'objet en tenségrité et d'exercices permettant d'en prendre conscience permet de la comprendre et de l'intégrer.

Le « pourquoi » ne doit pas permettre de seulement comprendre, mais il doit permettre au pratiquant d'incorporer ce savoir dans son corps et sa pratique. Sinon il ne sera capable que de répéter les explications du professeur sans jamais changer ses façons de faire. Un apport théorique, que l'on ne peut pas mettre dans un geste, n'a pas d'intérêt.

Les remarques précédentes nous amènent à une certaine conclusion. Notre pédagogie doit être le plus souvent possible explicite, rien n'est caché. Il peut y avoir des moments de pédagogie par la découverte, où les élèves cherchent par eux-mêmes, mais à la fin un débriefing synthétise et précise les acquis. Ils ont ainsi des clés pour comprendre et y arriver dans leur corps.

Dans une pédagogie implicite la consigne est « faite ce que je fais ». Dans une pédagogie explicite je te dis ou te fais découvrir ce qu'il faut faire et le cheminement pour y arriver.

Ça se retrouve dans les mots que nous employons pour donner les consignes d'exercices, nous devons être vigilant à ne pas donner la conséquence, mais plutôt la cause de ce que nous voulons. Par exemple ne pas dire dans un exercice « vous devez avoir les genoux pliés », sinon les élèves plient les genoux gratuitement. Il est préférable de dire « relâchez le bassin » ou encore plus en amont « aller chercher l'appui au sol en relâchant le bassin ». A ce moment-là les genoux plieront naturellement et ce ne sera que la conséquence de la consigne. La réalisation ne se limitera pas un signe extérieur limité, mais sera plus complète et aura un sens. Il est important que la consigne ait un sens.

Un autre exemple où des consignes non explicites entraînent des conséquences inattendues. Souvent nos élèves, à cause du stress de la vie quotidienne, ont les épaules relevées et tendues, et nous avons tendance à leur dire « relâche tes épaules ». Ils abandonnent alors complètement leurs épaules qui s'avachissent. Souvent nous nous en contentons, alors que des épaules sans tonicité ne sont pas une bonne chose en matière de tenségrité. Les épaules doivent avoir la juste tonicité, ni trop, ni trop peu. Il vaut mieux utiliser une phrase du type « relâche un peu tes épaules mais ne les abandonne pas ».

L'APPRENTISSAGE : UN ÉCHANGE CONSTRUIT ENTRE PROFESSEUR ET ÉLÈVE

Lorsqu'il souhaite apprendre le TJQ, l'élève peut essayer de trouver des livres, vidéos ou cours en ligne, mais la plupart du temps, il recherche un professeur. Ensuite s'établit une relation d'échanges entre d'un côté le professeur et de l'autre l'élève.

Cette relation est dissymétrique en termes de savoir et en termes de transfert de ce savoir.

Je ne nie pas que l'élève a des savoirs qui peuvent lui servir dans le cadre de l'apprentissage du TJQ, mais la plupart du temps ce savoir n'est pas spécifique au TJQ et encore moins souvent au YMTJQ.

De plus, les 2 parties ont des objectifs personnels différents : bien entendu l'un souhaite transmettre et l'autre apprendre, mais ce n'est pas tout, ils ont aussi une vision différente de ce qu'est et de ce qu'ils attendent du TJQ. Le professeur a une vision construite sur ce qu'il a appris en TJQ et sur ce qu'il projette comme résultat, par extrapolation, dans le futur. L'élève, lui, a généralement une notion plutôt vague, pas très précise de ce qu'il attend. Nous allons essayer d'explicitier tout cela et de voir comment, et dans quelles mesures, ils peuvent se rencontrer et en tirer un bénéfice.

PROFESSEUR ET ÉLÈVE SONT CHACUN UNIQUES

Première évidence : professeur et élève sont 2 personnes distinctes. En aucune circonstance, l'un des 2 ne perçoit ni ne ressent ce que l'autre perçoit et ressent au fond de lui. Chacun ne peut connaître de l'autre que ses actions, ses manifestations physiques visibles dynamiques (mouvements, trajectoires) et statiques (tenue de corps), et ses paroles.

Dans aucun de ces cas, chacun n'a un accès direct aux perceptions de l'autre.

Le professeur ne peut donc interpréter que les manifestations extérieures de son élève : ce qu'il voit, entend et éventuellement touche, et cela grâce à une bonne dose d'empathie. Cependant, le TJQ étant un art martial, il peut très souvent tester et ainsi mesurer l'efficacité de ce que fait l'élève, par exemple la qualité de son enracinement, notamment par le travail à 2 de TS ou des AM.

L'élève entend, voit et peut parfois repérer l'objectif souhaité par le professeur en touchant ce dernier (par exemple le relâché du bassin). Il peut aussi tester l'efficacité de ce qu'il réalise, par exemple la qualité de son enracinement, notamment par le travail à 2.

L'ÉLÈVE EST LUI-MÊME UNE SOURCE DE PROGRESSION PAR SON INVESTISSEMENT

Les progrès de l'élève en TJQ dépendent de plusieurs sources, de son professeur bien entendu mais aussi des autres pratiquants. Les autres élèves sont aussi des « modèles » et des « miroirs ». L'élève peut acquérir de l'information par leur observation, notamment des plus anciens. Mais aussi lorsqu'il se « confronte » à eux lors du travail à 2 (TS et AM). Il a alors un retour extérieur sur ses actions, ce qui lui permet de tester le niveau d'acquisition du principe qu'il travaille, mais aussi de relier ses sensations à ses actions.

Mais l'élève est lui-même source de son savoir, par son travail et ses découvertes et surtout par son investissement en temps et en énergie.

Il est venu au TJQ pour certaines raisons qui lui sont personnelles. Il est prêt à fournir un effort plus ou moins grand selon ce qu'il veut (contrainte plutôt intérieure) et ce qu'il peut (plutôt selon les conditions extérieures, lieux, horaires, ...). Sa progression dépend de son investissement dans l'apprentissage du TJQ.

Loin de moi l'idée de lui imposer un entraînement obligatoire et dogmatique, mais, comme tout autre activité, les résultats seront à la mesure du temps et de l'énergie qu'il y investit. Moins d'un entraînement par semaine : la progression sera lente et la démotivation souvent apparaîtra. Un entraînement régulier par semaine, agrémenté de quelques stages, rencontres avec d'autres associations ou pratiquants (rencontre de l'amicale, pratiques inter-associations, ...) : c'est le minimum pour pouvoir progresser et ne pas se lasser. Plusieurs entraînements par semaine n'apportent pas tant d'apprendre plus vite que d'acquérir plus profondément les gestes et surtout les principes fondamentaux. Ils permettent aussi une moins grande dilution de l'apprentissage dans les activités de la semaine. Pour aller encore plus loin dans ce sens, une pratique des gestes ou d'exercices, en dehors des cours, même très courte (en attendant son bus, en se levant le matin, à n'importe quel moment en fait) permet une progression encore plus efficace. Au bout de quelques années (cela dépend des élèves) les apports proviennent de moins en moins des professeurs et la recherche personnelle, l'expérimentation deviennent prépondérantes. L'élève doit prendre de plus en plus l'initiative. Il choisit ses thèmes de travail en fonction de la progression qu'il souhaite. Pendant longtemps il a suivi les conseils de son professeur, il a essayé de saisir son message, en grande partie, fondamentalement inaccessible, il s'en est fait une représentation personnelle qu'il faut maintenant expérimenter et tester et adapter à lui-même. Pendant les premières années le choix des thèmes de travail est en très grande partie fait par le professeur, maintenant c'est l'élève qui prend son TJQ en main. Cela ne signifie pas que l'élève travaille seul, mais il travaille plus en collaboration avec d'autres pratiquants, le professeur en faisant partie.

S'investir dans son TJQ et se l'approprier, c'est la condition nécessaire pour garder sa motivation, progresser et persévérer dans le temps.

J'ai bien conscience que certains de nos élèves ne pratiquent le TJQ que comme une occupation plaisante et/ou esthétique ou bien comme une gymnastique douce ou pour se détendre. J'ai beaucoup de respect pour eux, et je respecterai leur choix et les aiderai dans leur recherche. Mais la plupart resteront à un niveau superficiel et arrêteront leur pratique, à un moment ou un autre, s'ils ne la nourrissent pas au fur et à mesure, s'ils ne prennent pas en main leur propre TJQ.

Cependant, il ne faut pas oublier que certains commencent pour ces raisons et poursuivront pour d'autres raisons qu'ils découvriront au fil de la pratique, notamment la réalisation d'un corps-esprit libre. Cela les amènera alors naturellement à prendre en main leur TJQ.

UN ÉLÈVE À L'ESPRIT OUVERT

Au-delà de l'investissement, l'élève doit avoir l'esprit ouvert. Cela semble une évidence mais l'expérience montre que c'est parfois difficile, voire ; plus rarement impossible, pour certains élèves, de se remettre en cause.

Quel que soit le niveau d'exigence de sa pratique, bien-être ou éveil, l'élève doit comprendre que sa pratique va évoluer. En effet il est dans un état initial et souhaite arriver à un état final, et cela quelle que soit son ambition (apprendre la forme, comprendre et assimiler les principes fondamentaux ou s'éveiller), il lui faut donc opérer un changement.

Pour cela il faut qu'il accepte de changer ses façons de faire et les perceptions qui en découlent, et cela est vrai dès le début de l'apprentissage. S'il pense, à un moment, qu'il perçoit et agit de « la » façon juste, il n'a plus de raison d'apprendre quoi que ce soit, puisqu'il sait.

Pouvoir apprendre, surtout en TJQ, c'est accepter que lorsqu'on se sent à l'aise avec un geste ou un principe, c'est seulement qu'il nous est devenu familier et non pas qu'il est forcément juste. La « spontanéité » d'un geste n'est pas un gage de qualité, car parfois on a pris de mauvaises habitudes, au fil du temps, et il faut les remettre en cause.

Je prends souvent mon propre exemple (ce n'est pas qu'il soit particulièrement un modèle, mais c'est le seul que je connaisse de l'intérieur en tant qu'élève). Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai « compris » comment réaliser les mouvements du bassin en YMTJQ. A chaque fois j'ai été à l'aise avec ceux que je pensais avoir compris, et à chaque fois je me suis rendu compte qu'il y avait une meilleure façon de faire.

Ce travail s'est fait, au début (j'ai commencé en 1999), essentiellement avec les apports de mes professeurs pour ensuite, au fil du temps, (à partir de 15 ans de pratique) se nourrir de mes propres recherches en partenariat avec d'autres professeurs. Maintenant, je sais que ce que j'ai compris et acquis actuellement n'est que la $n^{\text{ième}}$ étapes avant la $n+1^{\text{ième}}$. Il m'a fallu passer par les n précédentes, qu'il m'a fallu assimiler et être à l'aise avec, qu'il m'a fallu remettre en cause à chaque fois au fil de mes découvertes, avant de découvrir la suivante dans laquelle je n'ai pas été à l'aise au début, avant de la maîtriser et ainsi de suite au fur et à mesure des étapes d'apprentissage.

Le doute constructif est une bonne chose pour l'élève. Avoir trop de doute sur son propre travail et ses résultats le décourage et peut aller jusqu'à l'empêcher de continuer. Ne pas avoir suffisamment de doute empêche l'élève de progresser (il sait, alors pourquoi aller plus loin) et peut aller aussi jusqu'à l'empêcher de continuer. Apprendre, c'est chercher à comprendre et à faire mieux, c'est s'ouvrir à la nouveauté et non seulement confirmer ce que l'on sait déjà.

Pour l'élève qui souhaite réaliser un corps-esprit libre, cela lui demande d'accepter de changer encore plus en profondeur. Certains souhaitent rester juste ce qu'ils sont actuellement en un peu mieux sans vouloir changer en profondeur, alors que cela est nécessaire pour atteindre un corps-esprit libre. L'élève découvre parfois, sans s'en rendre compte, qu'il est sur cette voie et une pratique basée sur le bien-être au début devient au fil du temps, par approches successives, une recherche plus profonde.

Un autre cas de figure parfois se présente. On fait une remarque constructive à un élève pour, par exemple, changer sa posture, et celui-ci se met à râler en disant que c'est déjà ce qu'il fait. Là il ne s'agit pas d'un élève qui ne nous écoute pas et qui en fait qu'à sa tête. Il essaie d'appliquer consciencieusement les consignes et est persuadé qu'il réussit. Cela provient d'une difficulté à écouter de son corps, et son positionnement dans l'espace. Il ne fait pas ce qu'il croit faire. Là il faudra, en préalable, le faire travailler sur l'écoute de son corps. Il suffit de demander à un élève debout de se tenir verticalement, et vous le verrez souvent les épaules en arrière.

Apprendre demande à l'élève une certaine modestie et une certaine confiance en ses professeurs, sinon il vaut mieux changer de professeur.

UN PROFESSEUR POUR DE MULTIPLES RÔLES

En effet, le professeur utilise son expérience personnelle (fondamentalement intransmissible directement) notamment pour :

- Assurer la sécurité de l'élève.
- Apporter aux élèves du contenu et de la technique, ainsi que parfois du savoir être.

- Faire non seulement découvrir à l'élève le contenu et les principes fondamentaux du TJQ, mais aussi lui faire ressentir ces éléments dans son corps. Faire comprendre les mouvements ou les principes fondamentaux du TJQ ne suffit pas, il faut que l'élève les fasse vivre et les intègre dans son corps.
- Faire comprendre à l'élève que comprendre intellectuellement ce n'est pas suffisant. Qu'il est nécessaire de ressentir et agir avec son corps.
- Permettre à l'élève de ressentir sur notre corps les sensations que nous essayons de lui faire percevoir et cela directement de corps à corps sans passer par l'intellect.
- Permettre à l'élève de gagner du temps en évitant les impasses et en lui permettant de hiérarchiser, de faire le tri entre ce qui est fondamental et secondaire. Cela ne signifie pas qu'il lui apporte tout, l'élève par l'exploitation de ses erreurs apprend et élimine de lui-même certains chemins, mais c'est le professeur qui propose généralement les exercices qui permettent à l'élève d'explorer ces chemins.
- Permettre à l'élève d'avoir un feed-back et de tester au fur et à mesure ses acquis.
- Permettre à l'élève d'affiner ses perceptions internes et externes.
- Aider l'élève à faire la part entre les interprétations erronées de ses sensations et les pertinentes, en lui faisant confronter cette sensation à la réalité (un exemple simple : demander à un élève de se tenir droit et vertical, la plupart du temps il est penché en arrière. Il existe plein d'autres interprétations erronées de ses sensations plus ou moins subtiles).
- Permettre à l'élève d'adapter la pratique à sa morphologie et à ses capacités en lui laissant des espaces de liberté.
- Faire comprendre à l'élève que c'est une voie de progression et d'autonomisation.
- Mettre en œuvre les conditions pour que l'élève accepte de progresser, voire, dans une certaine mesure, qu'il ait envie de changer.

L'avantage d'avoir un professeur, c'est de permettre aussi à l'élève de repérer quand il se leurre et pense avoir compris définitivement le YMTJQ, afin de le guider vers l'étape suivante.

Je pense que pour mettre en œuvre le rôle de professeur, il faut avoir pour ambition de gérer l'organisation et le déroulement des cours dans leur intégralité. Le professeur encadre tous les élèves lors des cours. Il donne le travail à faire et veille à ce qu'il soit mis en œuvre (avec toutefois une certaine souplesse). Il n'est pas là que pour proposer des choses que les élèves prennent ou non. C'est lui qui imagine la progression des élèves et son suivi. Ce n'est pas un libre-service où les élèves prennent certaines choses (un seul aspect du TJQ, un certain type d'exercice, ...) et en laissent d'autres. Nous sommes le garant de la transmission du YMTJQ dans le cadre d'une lignée.

Je pense qu'il n'est pas souhaitable de voir des cours où le professeur enseigne à une partie du groupe pendant qu'une autre vaque à ses travaux personnels dans la même salle.

Je n'ai rien contre le travail d'un sous-groupe en autonomie durant les cours, au contraire c'est parfois très riche pour les élèves avancés. Ce que je veux dire c'est que s'il y a un travail en autonomie, il est réalisé sous l'impulsion du professeur et est encadré par lui. Les élèves continuent d'avancer selon la progression imaginée par le professeur.

Si des sous-groupes ne souhaitent pas suivre l'enseignement du professeur, ils peuvent, en dehors des cours officiels, se retrouver et travailler entre eux. Sinon cela va générer des problèmes au sein du cours officiel, notamment :

- Perturber les cours
- Gêner la progression prévue par le professeur.

- Cela met en porte-à-faux le professeur, cela remet en doute ses compétences.
- Cela crée une ambiance désagréable. Il y a des élèves qui pendant les cours ne font pas confiance à leur professeur, ni sur les objectifs, ni sur les contenus, ni sur la progression, et ni sur la méthode d'apprentissage. Quelque part ils sont là pour consommer quelque chose qui n'est pas du TJQ, mais juste un ersatz.
- Les erreurs chez les élèves « dissidents » ne seront pas corrigées par le professeur, y compris les problèmes de sécurité.

Il est important de cadrer dès le début nos relations avec les élèves dans ce sens, et de les maintenir dans le temps. Cela ne signifie pas qu'il faut être rigide. Parfois certains de nos élèves ne peuvent pas réaliser certains exercices pour des raisons médicales ou psychologiques. Il faut bien sûr en tenir compte. Les élèves peuvent dans ces conditions avoir des « dérogations ». Par exemple on a vu le cas d'une élève rencontrant des difficultés avec le travail à deux, car la « confrontation » à quelqu'un la remettait dans une situation d'agression qu'elle venait de subir. Dans ce cas il faut être patient. Doucement elle est revenue au travail à deux quand elle s'est sentie réassurée.

Cela peut paraître un peu rigide, mais il n'en est rien, c'est un modèle tout à fait courant en formation initiale ou professionnelle, et encore plus dans la transmission d'un savoir dans une lignée.

L'APPRENTISSAGE DU TJQ : ÉQUILIBRE ENTRE LES RÔLES DU PROFESSEUR ET DE L'ÉLÈVE

Lorsque l'élève pratique le TJQ, il a un contenu à acquérir (forme, AM et TS) mais aussi un certain nombre d'éléments à acquérir dans son corps et son esprit. Il s'agit des principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle (structure, adaptabilité, sécurité, respiration, relâchement, ...) ou à des éléments de pratique (se connecter, écouter, transformer, ...).

Le professeur est plus avancé que l'élève sur ces notions, qu'elles soient du domaine extérieur, comme les postures et les activités corporelles, ou qu'elles soient plus internes telles que les sensations et les perceptions. C'est cette différence qui tire l'élève et le fait avancer. Et ceci est vrai depuis longtemps, puisque nous ne sommes que le dernier maillon d'une lignée.

Ce que le professeur essaie de faire passer, ce n'est pas une doctrine autoritaire mais plutôt de mettre l'élève en mouvement en le guidant et en lui permettant de faire sien ce qui est transmis. Dans un premier temps c'est le professeur qui a le rôle de guide, mais c'est à l'élève de prendre et de marcher sur le chemin. Au fil des années ou des décennies, le professeur lui laisse de plus en plus d'espaces de liberté afin que l'élève s'émancipe progressivement.

Pour prendre un exemple, lorsqu'on veut enseigner « l'enracinement », au début on montre, on explique, on teste, on fait tester, on met l'élève en situation pour qu'il puisse au fil du temps ressentir de lui-même les sensations recherchées. Ce dernier processus est long, le professeur apporte les éléments et les situations d'expérimentation, d'abord de façon simple, puis il les complexifie afin que les actions physiques et les perceptions internes se développent et s'affinent. Il ne contrôle pas tout le processus, il met surtout l'élève en situation de redécouverte. Il ne donne pas essentiellement du contenu, il lui permet surtout de découvrir le chemin que l'élève peut prendre en faisant du TJQ. L'enseignement du TJQ est essentiellement, à terme, la transmission d'un processus d'apprentissage, le plus gros du travail étant à la charge de l'élève. On ne lui apprend pas seulement un contenu, mais aussi une méthode qu'il peut utiliser pour se découvrir et pour avancer.

Le TJQ n'est pas un gros paquet que le professeur remet à son élève. Le professeur est là pour qu'à terme (c'est long parfois) l'élève ne soit plus un élève mais pour lui permettre de réaliser son YMTJQ dans le respect des principes fondamentaux. Tous les individus sont différents et le professeur et l'élève (après son apprentissage) ne réaliseront pas le YMTJQ exactement de la même façon, ils ne s'enracineront pas exactement de la même façon, mais tous les 2 seront enracinés de façon testable et utiliseront les mêmes principes fondamentaux pour le faire.

LES CARACTÉRISTIQUES DE NOS ÉLÈVES

POURQUOI LES ÉLÈVES PRATIQUENT-ILS ?

Chacun de nos élèves vient pour une raison qui lui est personnelle. Il n'en a pas toujours lui-même une conscience très précise.

Il vient souvent avec le désir de recevoir, plus rarement pour développer quelque chose. Parfois il décide de faire une année de TJQ, comme il a fait l'année précédente de la Zumba et fera autre chose l'année prochaine. Il vient parfois faire une année de gymnastique chinoise, avant de passer à autre chose. Il papillonne d'une activité à une autre.

Nos élèves ne connaissent pas toujours les origines et les différentes facettes du YMTJQ. Parfois ils ne savent même pas qu'il existe différentes écoles de TJQ et ils en ont souvent une représentation très simpliste (gymnastique des vieux Chinois dans les parcs, ...).

Ils visitent parfois plusieurs associations avant de se décider et souvent choisissent leur association de pratique en fonction de critères qui n'ont pas toujours de relations avec la qualité de notre prestation ou les caractéristiques de notre style. Ils choisissent souvent en fonction de : la proximité du lieu de pratique, les horaires, l'ambiance sympathique, la beauté des mouvements, etc. Ce qui est normal puisqu'ils n'ont jamais, majoritairement, pratiqué de TJQ. En fait, beaucoup découvrent la discipline en pratiquant.

C'est ce qui fait qu'un grand nombre des pratiquants s'arrêtent aussi après la première année. Il est alors difficile de faire la part entre ceux pour qui cette discipline ne convient pas et ceux que notre enseignement n'a pas « séduit ». Mais il faut investir fondamentalement dans les débutants, car personne ne peut savoir à l'avance qui partira et qui deviendra un ancien.

Certains viennent pour consommer le TJQ comme un produit qui doit s'adapter à eux et n'ont pas conscience qu'il s'agit d'une discipline où il faudra prendre toutes les facettes et non seulement celles qui au premier abord les intéressent. Si nous devons nous adapter aux élèves pour la pédagogie, ils devront aussi s'adapter à la complexité et la richesse de notre discipline. Il ne s'agit pas en effet d'un produit que l'on calibre selon leurs envies, mais de la transmission d'un savoir, du passé vers le futur, dans le cadre d'une lignée et nous avons une responsabilité en tant qu'enseignants. De plus, les facettes du TJQ se complètent les unes les autres et forment un tout cohérent que l'on ne peut dissocier sous peine d'en perdre la richesse.

Leurs motivations pour venir et pour rester sont diverses et peuvent être multiples :

- Plaisir du corps.
- Une gymnastique qui dénoue les tensions du corps, d'intensité modérée.
- Une relaxation dynamisante.
- Une chorégraphie élégante qui travaille la coordination des gestes.
- Une relation à 2 en conscience, en non-opposition.
- Un art de l'écoute, à la fois de chaque micromouvement, de tout l'ensemble de notre corps et de l'autre.
- Développement personnel
 - Du corps (souplesse, tonicité, unité, centrage, équilibre, adaptable, sensations, meilleure perception et connaissance de leur corps et de son utilisation, ...).
 - De l'esprit (esprit tranquille, centré, apaisé, en harmonie, affirmation de soi, ...).

- Un art de « santé bien-être » pour l'améliorer, la préserver, pour avoir une longue vie, lutter contre le stress, ...
- Une philosophie, une spiritualité.
- Relations sociales par l'appartenance à un groupe et/ ou une lignée.
- Un art martial qui prépare à une certaine forme de « combat ».
- Un chemin vers l'éveil, avoir un corps-esprit libre
- ...

DANS QUELLE MESURE LES ÉLÈVES SONT-ILS PRÊT À APPRENDRE ?

Nos élèves sont ce qu'ils sont en fonction de leurs expériences et apprentissages passés et cela se retrouve dans leur pratique du TJQ en fonction de 3 entrées qui varient avec le temps :

- / VOULOIR :
 - Leurs motivations.
 - Le temps et l'énergie qu'ils sont prêts à investir.
- / POUVOIR :
 - Leurs capacités physiques.
 - Leurs capacités cognitives et empathiques.
 - Leurs capacités de mémorisation et d'assimilation.
 - Leurs capacités de concentration et d'écoute.
 - Leurs capacités à réaliser des efforts.
 - Leurs capacités à travailler seul et en groupe.
 - Leurs capacités à voir ou reconnaître leurs erreurs, l'estime de soi.
 - Le temps disponible par semaine ou sur l'année.
 - Leurs peurs
- / SAVOIR :
 - Leurs expériences antérieures en sport, en art martial, ...
 - Leurs connaissances antérieures en anatomie, en science, ...
 - Leurs expériences et savoirs en TJQ et en YMTJQ.

Ces 3 entrées varient sans cesse avec le temps pour chacun d'entre eux et les maintiennent en perpétuel mouvement.

Être élève, c'est se mettre en mouvement sur un chemin. Je citerai ici St Augustin : « Avance sur ta route, car elle n'existe que par ta marche ».

Certains élèves viennent pour une raison au TJQ et, après avoir commencé à pratiquer, restent souvent pour d'autres raisons.

En tant qu'enseignants nous devons avoir conscience, pour chaque élève, de ses motivations, de ses façons de fonctionner (impatience, méticuleux, méthodique, chaotique), de ses capacités, de sa sociabilité, de ses peurs, et de son registre émotionnel afin d'en tenir compte dans son apprentissage et, lorsque c'est possible, d'élargir son point de vue et lui permettre d'appréhender notre discipline dans toute sa diversité et tous ses apports.

Ceci est particulièrement important dès les premiers contacts avec les nouveaux élèves où l'écoute de leur discours et de leur langage corporel, nous donne un début de réponse. Qu'il faudra bien entendu préciser avec le temps.

QUE NOUS APPRENNENT LES NEUROSCIENCES SUR NOS ÉLÈVES ?

(Extraits d'Alix HELME GUIZON)

Il est intéressant de se poser cette question. Cela permettra de décomplexer les élèves face aux difficultés d'apprentissage qui sont tout à fait naturelles. Et cela nous donnera des pistes de stratégies et de choix pédagogiques.

Pourquoi est-ce difficile pour l'élève de copier un geste ?

Aucun geste n'est simple à comprendre pour le cerveau, il doit le décortiquer en une suite de petits mouvements. Aussi faut-il lui montrer plusieurs fois (pour qu'il puisse décomposer spontanément) ou que le professeur décompose le geste pour enfin comprendre (la pédagogie séquentielle facilite ce travail et le rend plus précis).

Au début, le geste reproduit ressemble peu au geste montré, c'est normal. Le cerveau ne peut traiter consciemment qu'un nombre limité d'informations, il sature.

Pourquoi l'élève est-il tout raide quand il apprend un geste ?

Tant que l'élève n'a pas appris le geste, le cerveau se repasse les consignes et il les exécute pas à pas. Le résultat est un geste saccadé, avec des pauses entre les mouvements élémentaires (c'est l'inconvénient de la pédagogie séquentielle).

Tant qu'il ne connaît pas le geste par cœur, l'élève l'effectue volontairement. Le point de départ est donc une activation de la partie du cerveau qui décide (le lobe frontal). Cet ordre est reçu par l'aire motrice primaire qui déclenche l'activité des muscles. Comme les ordres provenant du lobe frontal arrivent les uns après les autres, il peut y avoir un délai entre les mouvements, ce qui donne un aspect saccadé. De plus les ordres ne sont pas ajustés en fonction de la position réelle des bras et des jambes, ni de leur vitesse, de leur tension, ..., les mouvements sont imprécis.

On ne peut donc pas effectuer volontairement et harmonieusement un geste qu'on ne connaît pas parfaitement.

Cette exécution où le cerveau frontal volontaire contrôle sans cesse le geste demande une très grande attention et une forte concentration, donc une grande fatigue, et en plus le résultat est décevant pour les débutants.

De plus, le cerveau ne peut contrôler volontairement qu'une seule chose à la fois. Le champ de l'attention consciente est limité. Si les élèves contrôlent les bras, le buste va se pencher, ... C'est normal, il faut donc abandonner le contrôle volontaire, trop limité, pour passer en pilote automatique. C'est ce qu'on appelle apprendre : on automatise une partie du geste, puis le geste entier.

Que se passe-t-il quand l'élève apprend ?

Au fur et à mesure que nous répétons le même geste, le mouvement change, il devient plus rond, plus coordonné, plus harmonieux. Il nous arrive même de rêvasser sur ce geste qui vous demandait autrefois tant d'attention. Pourquoi ?

Chaque fois que nous répétons le geste, cela active des zones profondes du cerveau que l'on appelle les noyaux gris, ainsi que le cortex à proximité du cortex primaire, que l'on nomme « aire motrice supplémentaire » ou AMS. Chaque fois que nous faisons ce geste, nous activons les mêmes neurones dans ces zones. Or quand des neurones sont actifs au même moment, ils renforcent les connexions qui les unissent (c'est comme s'ils se faisaient installer une ligne téléphonique spéciale entre eux pour mieux se passer les informations). Ce processus est à l'origine de la mémoire des gestes. Il suffira qu'un de ces neurones soit activé pour qu'ils s'activent tous (à la manière d'une chaîne téléphonique),

et déclenchent l'exécution du geste. Le cerveau frontal et l'attention peuvent donc se reposer... ou rêvasser.

En apprenant les gestes, on change le circuit qui permettra de les exécuter ; on passe d'une exécution contrôlée par la volonté et l'attention à une exécution préprogrammée.

Pour faire le même geste qu'à nos débuts, désormais le cerveau utilise une tout autre stratégie. Il a programmé toute une séquence de contrôle des muscles. Ce programme est au départ assez rustique, mais il a été amélioré à chaque exécution du geste. Il n'y aura plus de délai entre les parties du mouvement puisqu'il s'agit d'un programme qui se déroule de façon continue.

Le programme contient une certaine vitesse d'exécution. Il ne fonctionnera plus si nous nous éloignons trop de cette vitesse, soit en accélérant soit en ralentissant (pour perfectionner notre programme sur ce point, nous pouvons varier les rythmes d'exécution).

La qualité du programme dépend de la qualité des répétitions : les erreurs répétées sont automatisées et donc très difficiles à supprimer ensuite ! De même, si nous n'avons porté aucune attention à comment on passe d'un geste à l'autre, c'est cela qui est automatisé. Heureusement, le programme se corrige un peu à chaque exécution. C'est par l'attention que nous pourrons éviter de faire telle erreur et, à force de répéter une pratique sans cette erreur, elle s'efface du programme. C'est pour cela qu'il nous faudra du temps entre le moment où nous avons compris une erreur et le moment où elle aura complètement disparu de notre forme.

Chez les personnes âgées, le cortex antérieur (décision, mémoire des situations et des personnes) peut être endommagé sans que ces circuits de la mémoire des gestes le soient. Nous pouvons donc leur apprendre le taiji même si elles ne nous reconnaissent pas d'une séance à l'autre.

Pourquoi l'élève est-il incapable de faire à 2 un geste qu'il sait faire seul ?

Maintenant que notre geste est au point, nous nous proposons de le tester en faisant l'application martiale correspondante. Et là, catastrophe, impossible de faire correctement notre geste à deux ! Et tout le monde ou presque est dans ce cas. C'est normal !

Il y a en fait deux circuits différents pour mémoriser les gestes : un circuit pour les gestes qui ne dépendent pas d'informations extérieures (pratiquer sa forme seul(e)), et un circuit pour les gestes qui doivent être ajustés en fonction de l'extérieur (application martiale avec un partenaire). Le circuit que nous avons décrit jusque-là est celui qui est actif quand on pratique seul (noyaux gris et aire motrice supplémentaire). Quand le geste dépend d'un événement extérieur (le trajet d'un coup de poing du partenaire), c'est le cervelet et l'aire motrice accessoire qui vont mémoriser le geste.

Ces deux circuits sont séparés ! Autrement dit, avoir appris le geste seul ne nous sert (presque) à rien, il faut le réapprendre à deux. (Cela veut dire aussi que les élèves peuvent apprendre l'application d'un geste qu'ils ne connaissent pas, ils ne seront pas beaucoup plus maladroits que les autres ! J'exagère un peu, car ceux qui connaissent le geste seul ont déjà « décomposé » le geste, ils ont donc des points de repères utiles. Mais il leur faut acquérir les points de repère à deux).

Évaluer les distances par les yeux est difficile... mais il y a d'autres moyens

Dans les arts martiaux internes et externes, lors du travail avec un partenaire, l'évaluation des distances est un élément déterminant, mais bien difficile. Pourquoi ?

Nous avons l'habitude d'utiliser la vision en toute confiance pour évaluer les distances, notamment pour conduire un véhicule. Je vous propose de faire une petite expérience (inventée par Loomis en 1992) pour tester la validité de cette évaluation visuelle des distances.

Il vous faut un partenaire qui place devant vous un objet, à une distance entre 6 et 12 mètres. Puis il s'éloigne perpendiculairement à la ligne qui vous relie à l'objet. Vous l'arrêtez quand vous pensez que vous et lui êtes à égale distance. Mesurez les deux distances. Le résultat est généralement très surprenant... d'imprécision !

Maintenant demandez à votre partenaire de placer un objet devant vous comme précédemment (6 à 12m). Fermez les yeux et déplacez-vous les yeux fermés jusqu'à l'endroit où vous pensez qu'est l'objet. Ça semble beaucoup plus difficile, non ? Et bien pas du tout. La plupart des personnes évaluent assez précisément les distances en se déplaçant et très mal en regardant.

Dans une autre expérience, Abrams et Landgraf (en 1990) ont montré que l'évaluation des distances était très sensible aux illusions visuelles. On demande à des personnes d'évaluer sur un écran la distance parcourue par un point alors que le fond bouge en sens inverse du point. Les personnes surévaluent systématiquement cette distance. Par contre, si on leur demande d'évaluer la position finale du point, les évaluations sont correctes. Nous aurions donc, selon ces auteurs, deux systèmes : le premier évalue les distances et est très sensible au contexte (d'où son imprécision), et le deuxième évalue les positions des objets (ou dans d'autres expériences la position que devrait atteindre la main de la personne à la fin du geste). Ce deuxième système est peu sensible au contexte et donc plus précis.

Quelle application faire de ces données ?

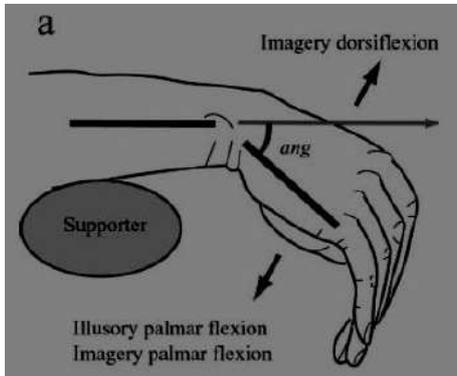
- 1) Ne vous fiez pas à votre vue pour évaluer la distance qui vous sépare du partenaire. Il est toujours plus loin que vous ne le croyez.*
- 2) Même si votre évaluation visuelle est fautive, le déplacement que vous ferez sera juste. Il faut donc faire plus confiance à son corps qu'à ses yeux dans les interactions basées essentiellement sur la distance.*

Si vous ciblez un point d'arrivée dans l'espace, votre corps vous y amènera (ou y amènera votre poing ou votre pied). Bien sûr, le problème c'est qu'entre temps, le partenaire peut avoir bougé. Le système d'évaluation de la position est précis mais peu flexible et ne réajustera pas rapidement la trajectoire.

L'imagination induit une vraie sensation

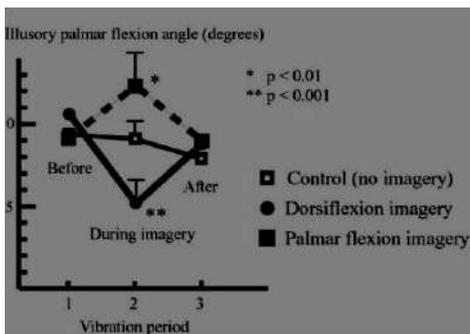
Beaucoup de techniques de Qi Gong demandent des visualisations. Il arrive alors qu'on ressente des sensations, mais sont-elles réelles ou induites par la suggestion de l'enseignant quand il a dit « vous devriez ressentir ceci » ?

On va tester ici l'effet de l'imagination d'un mouvement, en voyant si cela peut perturber une illusion sensorielle proprioceptive.



L'expérience de base consiste à stimuler un tendon du poignet avec une vibration qui induit l'illusion que le poignet fléchit vers le bas. On demande aux personnes de donner la position de leur main (non visible) lors de cette illusion.

Maintenant, on ajoute la consigne d'imaginer soit une flexion soit une extension du poignet, à la même vitesse que celle perçue lors de l'illusion seule. On a vérifié que les personnes ne bougeaient pas la main en enregistrant l'activité des muscles qui contrôlent le poignet.



Quand les personnes imaginent qu'elles fléchissent le poignet, l'effet de l'illusion sensorielle produite par la vibration du tendon est amplifié. Au contraire, si elles imaginent une extension du poignet, la flexion illusoire est réduite.

Une vraie sensation proprioceptive peut donc être modifiée par l'imagination d'un mouvement.

Il existe deux types de « visualisation » : celles qui ne sont que visuelles (à la 3ème personne) et celles qui sont kinesthésiques (à la 1ère personne).

DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE / AUX ÉLÈVES

Les pensées vagabondes des élèves

(Extraits d'Alix HELME GUIZON)

Lorsque l'élève pratique, souvent son esprit vagabonde (c'est normal), il a du mal à être complètement présent dans ses gestes, avec des pensées du type :

- *Et après, « bon sang, mais qu'est-ce qu'il peut bien y avoir après ? je ne vais jamais me rappeler ».*
- *La voix de son maître, « d'abord absorber, puis reculer le pied dans la diagonale, ... ».*
- *L'inspecteur des travaux finis, qui critique chaque geste, « non le pied n'est pas où il faut, le bassin n'est pas relâché, ... ».*
- *Rien à voir avec la choucroute, « est-ce que j'aurais le temps de faire les courses, ai-je donné des croquettes au chat, ah oui, j'ai ça à faire au travail, ou regarde cet idiot à côté ce qu'il fait, ... ».*

Plus l'élève essaie de se détendre et de se laisser aller pour calmer ses idées, plus il se crispe et moins il réussit (en fait il n'y a rien à faire, tout effort éloigne du but).

Notre rôle est de rassurer les élèves et de veiller à ce que cette situation ne les obsède pas.

Le jugement des élèves sur leur travail

(Extraits d'Alix HELME-GUIZON)

Les élèves ont souvent tendance à juger négativement, voire à dénigrer, leur pratique du TJQ.

Nous nous sommes entraînés à évaluer les situations, les autres et soi-même. Cette attitude est souvent utile, voire indispensable, mais cela peut aussi devenir une attitude systématique, qui se met en fonctionnement automatiquement. Alors le jugement envahit notre vie, même dans les situations où c'est inapproprié. Évaluer son taiji, c'est par moment utile, cela évite de se prendre pour un maître accompli, ou un expert inégalé. Avoir des doutes permet de laisser la place à une évolution, à une progression.

Mais ne pas hésiter à critiquer, voire dénigrer son propre taiji, je ne pense pas que ce soit faire preuve d'une vraie modestie, c'est plutôt une habitude de notre esprit. Mieux vaut se critiquer soi-même que d'entendre les autres le faire : telle est la stratégie de Cyrano et de beaucoup de nos contemporains.

Mais les mots ont leur poids. Tout ce qui passe dans notre esprit, nous le tenons pour vrai, simplement parce que nous y avons pensé. Les jugements qui passent dans notre esprit, nous risquons aussi de les prendre pour la vérité. Si en plus, nous répétons à haute voix ces jugements qui passent fugacement dans notre esprit, cette énonciation leur donne du corps et il devient difficile de les oublier. C'est encore pire si nous les avons partagés avec quelqu'un qui nous a écouté (qu'il nous contredise ou nous approuve a, ici, peu d'importance.) Le jugement énoncé devient la vérité sur nous ou sur les autres, et se met à conditionner nos actions. Pourtant, au départ, ce n'était qu'une pensée qui a traversé notre esprit, rien de plus.

Je devrais être ceci ou cela, ou je voudrais être comme ceci est une des meilleures stratégies de l'esprit pour être ailleurs. Si je fais une expérience désagréable (par exemple ma forme devient vide dès que je me sens observée), la pensée « je devrais toujours bien pratiquer » est un moyen de fuir la sensation exacte de ce moment. Cette pensée m'amène là où je voudrais être, en quittant là où je suis maintenant. L'esprit fait cela tout le temps. Ne le blâmez pas, c'est son boulot ! Ce que l'esprit nous apporte, avec le langage en particulier, c'est de pouvoir imaginer ce que nous ne sommes pas,

de penser à ce qui n'est pas là, etc. Ce sont des capacités extraordinaires, que nous utilisons sans cesse sans même nous en rendre compte.

(Inviter les élèves à quitter ce processus de jugement et de fuite pour plonger dans l'expérience qui se passe en ce moment. Qu'est-ce qui se passe pour moi, là, quand je pratique mon taiji ? Surtout qu'ils n'écoutent pas les mots qui vont passer dans leur esprit pour commenter, analyser et juger leur taiji, et s'empresser de répondre à la question. Qu'ils restent avec cette question, sans se contenter des réponses qui viennent et qui s'en vont. L'expérience de ce moment est bien plus vaste que toutes les idées que nous avons sur elle).

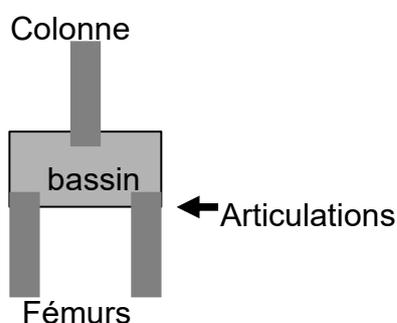
J'ajouterai à l'article d'Alix une pratique que je réalise souvent en fin de cours, en demandant à chaque élève : « qu'avez-vous particulièrement réussi aujourd'hui ». La réponse est obligatoire, même si l'acquis est très modeste. Cela permet de mettre les élèves dans une démarche positive.

La représentation de leur corps

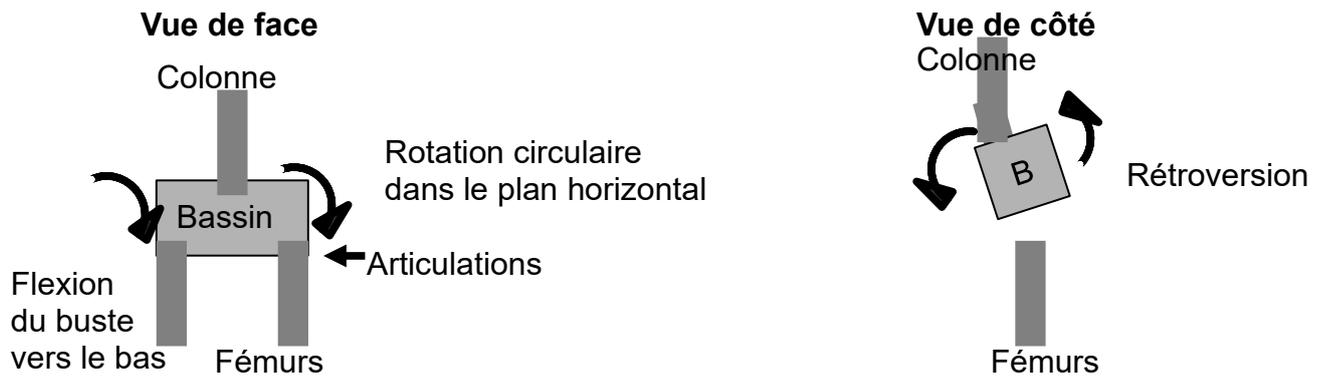
Les élèves ont parfois des représentations de leurs corps que nous avons parfois du mal à imaginer. Et il faut être sans arrêt à l'écoute, pour essayer de percevoir les représentations qu'ils ont d'eux-mêmes à travers leurs mouvements et leurs gestes. Pour pouvoir ensuite en tenir compte dans notre pédagogie, avec notamment l'apport de l'anatomie.

En voici un exemple, certains mouvements, liés au bassin, semblaient difficiles à certains de nos pratiquants (pourtant en fin de 2^{ème} séquence). J'ai pris la peine de leur demander où étaient leurs articulations, celles qui permettent de réaliser les mouvements du TJQ au niveau du bassin. La réponse a été surprenante.

Les articulations des hanches sont imaginées en bas du bassin, sur une ligne fictive qui passe par les 2 os qu'on sent sur les côtés des jambes.



Cette représentation corporelle leur semble tout à fait correcte, puisqu'elle semble permettre « tous » les mouvements demandés au Taiji quan : une rotation autour d'un axe passant par la colonne vertébrale, une flexion vers l'avant sans arrondir trop le dos, et même la fameuse rétroversion du bassin ! Vous remarquerez que tous ces mouvements sont des rotations autour soit d'un axe vertical, soit d'axes horizontaux.



Et pourtant, même après plusieurs années de pratique, on se rend compte que cette représentation les limite et ne leur permet que des gestes assez raides. Lors des exercices d'échauffements, la colonne vertébrale bouge et le genou du pied d'appui rentre toujours. Ils ne peuvent faire que de grands mouvements de bassin, qui « emportent » à la fois la colonne vertébrale et la jambe d'appui dans les mouvements. Bref, ils ont appris à bouger le bassin (ce qui est déjà beaucoup), mais apparemment pas d'une façon efficace.

Ils n'ont pas conscience de la position de leurs articulations coxo-fémorales, ce qui limite considérablement la mobilité réelle de leur bassin.

Un sens préféré chez les élèves

L'expérience montre, et c'est confirmé par des études scientifiques, qu'il n'existe pas réellement un sens dominant, privilégié pour chaque élève. Il y a seulement un sens préféré. Ce qui compte le plus dans l'apprentissage, c'est la diversité des sens mis en œuvre. Plus de sens sont mis en œuvre, meilleure est la mémorisation. On peut classer les élèves en fonction de leur préférence :

- Les visuels qui préfèrent un enseignement par la vue. Ils ont besoin de voir et revoir. Ils sont souvent plus à l'aise dans la forme que dans les applications martiales ;
- Les auditifs qui préfèrent un enseignement par l'oreille. On les entend se répéter les consignes orales du professeur quand ils déroulent la forme.
- Les kinesthésiques qui préfèrent un enseignement par le corps. Ils apprennent par le contact avec l'autre, que cela soit un partenaire ou le professeur qui peut alors physiquement guider leur bras, par exemple. Ils sont souvent plus à l'aise dans les applications martiales et le tuishou. On peut les prendre comme partenaire lors des démonstrations en cours.

Il faut remarquer que l'enseignant a aussi un canal préféré, mais il doit veiller à les utiliser tous.

Car il est important d'utiliser tous les canaux de perception en pédagogie, car pour la mémorisation d'un geste ou d'une activité, plus il y a de canaux sollicités, plus l'apprentissage est efficace.

Remarques sur les perceptions des élèves

Il arrive que certains de nos élèves nous interpellent sur des sensations physiques qu'ils ressentent. Ils les associent aussi parfois à des lectures plus ou moins bien digérées. Ils échafaudent alors des théories très loin de la pratique et qui sont principalement des constructions intellectuelles.

Cela va même parfois jusqu'à croire posséder des pouvoirs extraordinaires et développer des perceptions qui sortent de l'ordinaire.

Il est de notre responsabilité d'enseignants de veiller à ne pas encourager de telles dérives.

Nous allons construire ce paragraphe autour de 3 idées :

1. Nos perceptions existent, c'est incontestable, le problème c'est qu'elles ne nous informent pas toujours de la réalité. Une question que nous avons à nous poser c'est le lien au réel de nos perceptions, car nous les interprétons parfois de façon erronée.
2. Que nos perceptions nous informent de faits réels ou fictifs, un certain nombre de théories nous viennent à l'esprit (que nous les ayons lues ou que nous les ayons imaginées). Il faut alors garder notre sens critique et les prendre comme des hypothèses, les tester et les remettre en question régulièrement pour pouvoir évoluer.
3. Ces perceptions et ces théories de nos élèves entraînent des conséquences sur leur pratique.

1 Nos perceptions

Elles ne sont pas en effet toujours fiables. Nous connaissons tous des exemples d'illusions visuelles sous forme d'illusions d'optique, on peut en trouver des dizaines d'exemples dans la littérature.

De même il existe des exemples, même s'ils sont moins connus, d'illusions sonores, gustatives, olfactives ou tactiles. Juste un exemple que j'ai vécu récemment dans le train, où j'ai ressenti une brûlure sur la cuisse. Après vérification il s'agissait de ma bouteille d'eau (à température ambiante) qui coulait sur mon pantalon.

Les exemples que je viens de prendre concernent tous des perceptions extéroceptives, c'est-à-dire qui concernent les 5 sens.

Mais il en est de même pour les perceptions proprioceptives. Elles nous permettent d'avoir des informations sur le positionnement de notre corps en mouvement ou à l'arrêt. Elles nous permettent de connaître l'état de nos muscles, articulations et de l'oreille interne (équilibre du corps).

Ils arrivent en effet aussi que les interprétations de ces perceptions soient erronées. Il suffit de demander à un l'un de nos élèves débutants de se tenir droit et vertical et de le regarder de profil, il est souvent penché vers l'arrière.

Il doit en être de même pour les perceptions intéroceptives, qui nous donnent des informations sur l'état de nos viscères, vaisseaux sanguins et glandes.

Ces erreurs d'interprétation de perceptions (réellement perçues) se retrouvent bien sûr dans nos cours, quand un élève croit sincèrement suivre nos consignes et, en fait, fait quelque chose de très différent de ce que nous attendons.

Mais parfois cela va plus loin et l'élève interprète de façon erronée une sensation.

Quand cela se produit dans la vie courante, le réel se charge de nous corriger. La brûlure que j'ai ressentie sur la cuisse a immédiatement disparu lorsque j'ai pris de conscience de la cause de la perception. En TJQ, quand l'élève est penché en arrière je peux, avec le temps, le corriger.

Cependant, il n'en est pas de même pour les perceptions qui n'ont pas de contreparties visibles. L'élève est seul avec lui-même, s'il ne nous en parle pas à nous, enseignants, nous ne pouvons pas savoir qu'il éprouve quelque chose. De plus, quel que soit ce qu'il nous décrit, nous ne le connaissons jamais réellement, car c'est du domaine du ressenti et est fondamentalement intransmissible directement.

Il pourra éventuellement faire des analogies, le rapprocher de sensations différentes qu'il perçoit comme proches.

Au mieux nous, enseignants, pourrons le rapprocher de ce que nous avons perçu par le passé, sans garantie de la correspondance avec ce qu'il perçoit.

Il n'y a plus le feed-back et un contrôle du réel.

Ce contrôle des sensations par rapport à la réalité peut bien-sûr, en TJQ, se faire de façon privilégiée par le professeur qui peut ressentir des tensions, des mollesse ou de la plénitude dans la forme ou le travail à 2. Mais cette réalité est aussi mesurée par les élèves entre eux lors du travail à 2 de tuishou ou d'application martiale. Travailler à 2 permet d'avoir un retour (miroir) sur ce que nous savons faire, notamment en tuishou libre.

Il peut être agréable d'avoir une sensation lors d'un travail, car cela nous montre qu'il se passe quelque chose. Mais cette sensation ne doit être considérée que comme un outil et non pas comme un critère unique d'évaluation de la réussite ou non de l'action. Seuls les résultats d'activités réelles peuvent s'évaluer.

Les élèves doivent donc rester ouvert à de nouvelles sensations et continuer à travailler et à écouter les enseignements pour voir si ce qu'ils ressentent y correspond toujours. Ils doivent toujours se remettre en question.

L'élève, bien entendu, n'a pas que des interprétations « erronées » de ses sensations, il perçoit aussi dans son corps des états et des changements réels. Les sensations illusoire sont mêmes plutôt rares. Cependant, il faut quand même être vigilant, car il construit alors son monde sur de l'illusion.

2 Nos théories, construites à partir de nos perceptions

Que ses perceptions soient le reflet de choses réelles ou fictives, l'élève peut les interpréter à sa façon.

En effet, notre cerveau essaie sans arrêt de faire des modèles, des représentations du monde afin de pouvoir le maîtriser. Attention, créer une théorie qui tient la route, qui explique le pourquoi des choses est difficile. Très souvent parce qu'on a trouvé un mode de description d'un vécu, d'une sensation, on est persuadé que c'est comme ça que cela fonctionne réellement. Il y a une différence fondamentale entre une construction mentale qui décrit nos sensations et les mécanismes réels mis en œuvre. Les premiers peuvent au mieux apporter par analogie des idées à d'autre sur ce qu'ils doivent ressentir, par exemple le qi. Les seconds permettent de décrire le réel et permettent de comprendre et d'intégrer les mécanismes mis en œuvre, par exemple l'anatomie.

Les théories qui décrivent nos perceptions et nos ressentis ont leur utilité. Que la théorie soit « vraie ou fausse » elle peut permettre d'exprimer d'une façon originale et riche un ressenti qui dans l'absolu est intransmissible. Cela peut parfois faire naître chez l'autre un début de compréhension de ce qu'il ressent lui-même ou qu'il doit ressentir et, ainsi, l'enrichir.

Le problème c'est que les élèves créent leurs théories de façon très intuitive en rassemblant parfois des morceaux de bric et de broc, à partir de leur imagination, de leurs lectures ou des enseignements qu'ils ont reçus, parfois dans des domaines très différents du TJQ.

Ils n'ont pas toujours la modestie de prendre la théorie qu'ils fabriquent ou croient reconnaître (quand ils l'ont entendue ailleurs, au moins en partie) comme une hypothèse. Souvent elle est vraie, tout simplement parce que c'est la seule qu'ils ont imaginée et qu'elle est en résonance avec leur représentation du monde. Dans une certaine mesure, elles sont alors en adéquation avec le roman de vie de l'élève et rentrent dans ce qu'il a besoin de croire.

Nous avons tous des représentations intuitives du monde, ce n'est pas un mal en soi.

Il est important d'inciter nos élèves à comprendre ce qu'ils vivent au TJQ mais aussi de veiller à ce qu'ils restent modestes et que les théories qu'ils imaginent ou auxquelles ils adhèrent ne les fassent pas partir hors de la réalité.

Il est important de leur faire comprendre que leurs représentations du monde ne sont ni absolues, ni définitives. En effet il faut qu'ils soient prêts, au fur et à mesure de l'enseignement du TJQ, à les faire évoluer. S'ils figent ces théories, ils figent leurs pratiques et limiteront considérablement leurs possibilités de progrès.

Un élément important de progrès dans un art interne, c'est de pouvoir accueillir à tout moment des expériences complètement nouvelles qui bouleversent notre schéma corporel et notre relation au monde.

Un exemple personnel : je ne sais plus le nombre de fois où j'ai compris « le mouvement part des hanches ». À chaque fois j'avais l'impression que cette fois était la bonne et que j'avais vraiment compris, jusqu'à ce qu'une nouvelle découverte me fasse progresser et changer ma vision des choses, d'une façon plus subtile, plus harmonieuse et plus simple.

Se figer sur une théorie ne permet plus d'évoluer.

Il est donc important de les inciter à confronter leurs théories à la réalité. Dans un grand nombre de cas, ils échafaudent des théories qui n'ont pas d'incidences sur leurs pratiques, qui sont juste des objets intellectuels, et ce n'est alors pas très grave. Mais parfois cela a des incidences sur leur pratique ou leur vie personnelle et nous avons alors un rôle à jouer en tant que professeur.

Ressenti des élèves lors de l'apprentissage de la forme : essai de représentation

Dans la 3^{ème} partie de ce livre, nous avons vu l'organisation de l'apprentissage vue par l'enseignant. Ce paragraphe essaie plutôt de formaliser ce que pourrait être le ressenti des élèves durant l'apprentissage.

L'apprentissage d'un geste et son intégration dans la forme ne sont pas indépendants. On commence par le premier, mais ensuite les 2 se développent en parallèle.

Il s'agit d'une réflexion construite par rapport à mes propres ressentis en tant qu'élève (je ne suis pas particulièrement un modèle, mais ce sont les seuls que je connaisse de l'intérieur en tant qu'élève) et ceux que j'ai pu repérer, dans une moindre mesure, chez mes élèves.

Mes ressentis personnels diffèrent probablement chez d'autres pratiquants, tant en nature qu'en intensité, qu'en durée ou qu'en capacité de réassurance. Il reste donc du travail pour en faire une théorie, il s'agit plutôt d'une hypothèse.

De plus il faut noter qu'être à l'aise dans un mouvement ne signifie pas qu'il soit juste, mais seulement habituel.

De même, être mal à l'aise dans un geste ne signifie pas nécessairement qu'il soit mal réalisé, parfois cela signifie simplement qu'il est en cours d'assimilation et que l'on est en train de construire quelque chose de nouveau.

On apprend d'abord un geste nouveau seul.

L'apprentissage d'un geste par lui-même est un acte que je perçois comme plutôt solitaire. J'ai remarqué que les élèves regardent bien sûr le professeur, mais peu les autres élèves. Ils sont tournés plutôt vers eux-mêmes, afin de :

- Comprendre grossièrement.
- Coordonner les éléments de leur corps.
- Et mémoriser à très court terme.

La difficulté est ressentie comme normale, puisque c'est nouveau.

Il y a peu d'inquiétude.

Ensuite, au fil des séances, certains gestes paraissent faciles, d'autres difficiles.
Ce ne sont pas les mêmes gestes pour chaque apprenant.
La difficulté persistante engendre de l'inquiétude.
La comparaison avec les autres qui avancent plus vite que nous génère du doute sur nos capacités et notre « normalité » (inclusion, exclusion).

Puis on inclut ce nouveau geste dans la forme et cela nous force à nous placer dans un ensemble (de gestes et de participants).
Nous sommes moins tournés vers nous-même.
On intègre ce nouveau geste dans la forme, ce qui nous demande de le repérer dans la forme, de le positionner et de le coordonner avec l'ensemble.
De plus, on pratique vraiment en groupe et on dispose d'informations plus nombreuses mais parfois contradictoires (le professeur, nous-même et les autres, qui parfois se trompent).

Il faut se souvenir aussi que le placement de ce geste dans la forme se fait en parallèle de :

- De l'apprentissage de nouveaux autres gestes.
- Du placement de gestes antérieurs ou appris postérieurement dans la forme.

Quel que soit le stade où on est, l'acquisition de nouvelles précisions sur un geste génère de nouvelles façons de faire qui sont moins familières et « performantes » dans leur allure que les précédentes.

Cela donne parfois à l'apprenant un sentiment de perte et de régression, alors que ce n'est qu'une normale période d'adaptation à une nouveauté.

La maîtrise reviendra. A chaque fois il renaîtra un peu plus « fort » que la fois précédente et avec encore un peu plus de plaisir.

Un autre essai de classement des ressentis :

1ÈRE PÉRIODE

L'apprenant regarde beaucoup autour de lui.

Il copie principalement.

C'est parfois difficile, mais cela génère peu d'inquiétude.

2ÈME PÉRIODE

L'apprenant copie toujours, mais parfois il y a des « ah oui, je reconnais ! »

3ÈME PÉRIODE

L'apprenant se souvient de morceaux pas toujours dans l'ordre, mais la reconnaissance d'un geste lance la séquence qui suit.

Si les périodes 2 et 3 durent, cela génère une inquiétude et un manque de confiance en soi grandissants.

Attention de rassurer les apprenants.

Attention à ne pas aller trop vite et générer des phénomènes de saturation.

4ÈME PÉRIODE

L'apprenant commence à avoir une vision et un souvenir global, mais il travaille encore par à-coups. Il existe encore quelques oublis ou des inversions, puis quelques doutes, mais le geste lui paraît familier dans sa place.

S'il fait la forme 2 à 3 fois de suite, il est capable de la faire seul une autre fois dans l'immédiat.

L'inquiétude diminue de plus en plus.

5ÈME PÉRIODE

L'apprenant est capable de faire avec le groupe, s'il ne réfléchit pas trop. S'il laisse faire, le corps se souvient.

6ÈME PÉRIODE

Il sait faire seul.

Il est plus libre maintenant pour travailler les détails, car avant il avait beaucoup d'efforts de mémorisation à faire.

Il n'y a plus particulièrement d'inquiétude et la confiance en soi revient. Le plaisir est aussi plus grand.

Attention il y a parfois des retours en arrière, l'apprentissage n'est pas linéaire.

7ÈME PÉRIODE

L'apprenant sait faire seul et est capable de reprendre à n'importe quel endroit de la forme.

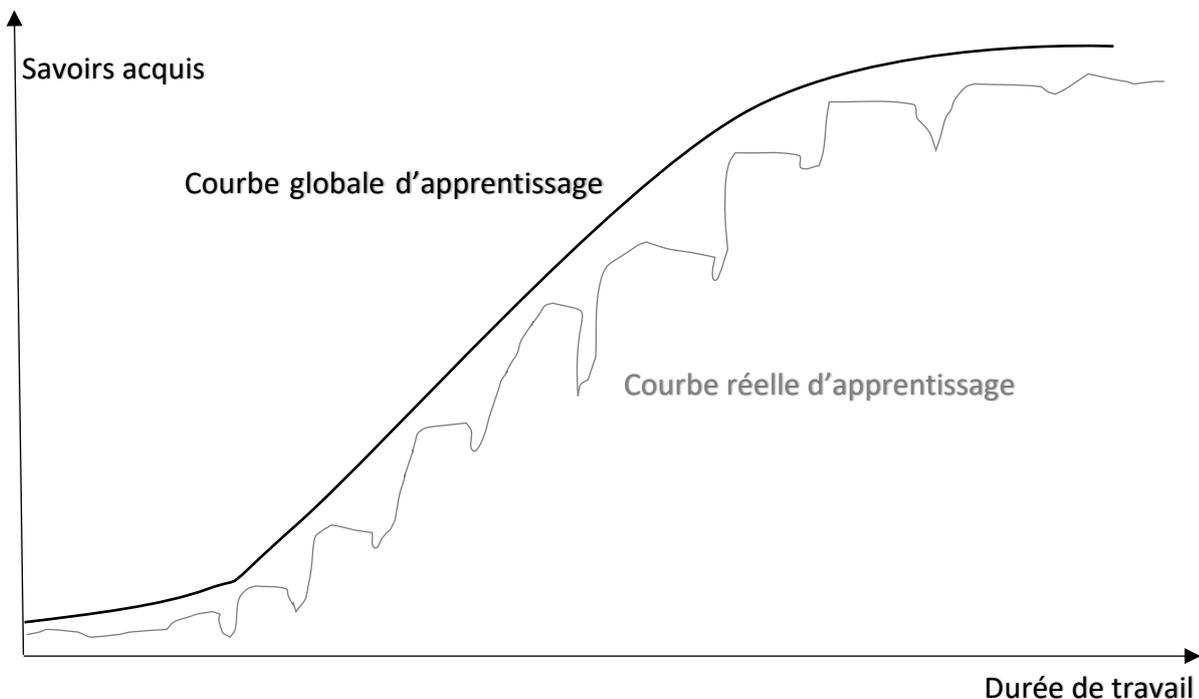
8ÈME PÉRIODE

A ce niveau, l'apprenant peut plus facilement travailler des principes fondamentaux et les mettre en application à travers la forme. Il fait alors des découvertes passionnantes. Il comprend enfin certains gestes qu'il pensait connaître.

En fait, il commence vraiment à faire du TJQ.

Tout l'apprentissage n'est pas linéaire : il y a de nombreux paliers et de sensations de retour en arrière.

On peut avoir une représentation de la courbe d'apprentissage d'un geste sur le schéma ci-dessous.



POINTS DE REPÈRE DANS LA PROGRESSION DE NOS ÉLÈVES

Des points de repères, pour quoi faire ?

Nous vivons en occident et nos élèves ont besoin d'avoir des points de repère sur leur progression. Ils ne se contentent pas d'une perception globale des nouvelles capacités qu'ils ont acquises. Ce n'est pas qu'une vision théorique de ma part, mais la connaissance de l'expérience des introductions du judo et de l'aïkido en France, qui n'ont réussi qu'avec l'arrivée des ceintures de couleurs.

Repérer le niveau des élèves a plusieurs intérêts :

- Pour eux-mêmes, comme on vient de l'écrire, symbole de réussite et d'acquisition.
- Pour qu'ils aient des objectifs réalisables à court ou moyen terme et non seulement un objectif ambitieux à très long terme (parfois si lointain qu'il peut être décourageant).
- Pour que les enseignants procèdent au repérage des niveaux des élèves et ainsi faciliter les enseignements par niveau (c'est encore plus important lorsqu'il y a plusieurs enseignants dans l'association).
- Pour les élèves aussi lorsqu'on leur donne pour consigne de mixer les binômes de travail à deux, entre anciens et nouveaux ; chacun connaît le niveau de celui qu'il invite. C'est encore plus important quand les élèves de cours différents ou d'associations différentes se rencontrent.

Dans un premier temps, la mesure de la progression se déroule au sein de l'association et a un caractère moins formel que les grades que l'on passera ensuite à la Fédération Française des arts énergétiques et martiaux chinois.

Le repérage, au sein de l'association, peut se faire à travers différents supports : ceinture, badge, brassard, médaillon, Cela reste à définir. Toutefois je pense qu'il serait dommage de ne pas les lier aux symboles du YMTJQ. Nous pourrions voir ci-après les « certificats » proposés.

Au-delà des points de repères au sein de l'association, quand l'élève connaît bien les 2 premières séquences, il est important de lui proposer et de le préparer aux passages de grades (duans) de la Fédération Française des arts énergétiques et martiaux chinois.

Les passages des duans lui donnent des points de repères et des objectifs intermédiaires de travail, ce qui lui permet de définir son programme de travail. Ils permettent aussi de confronter sa pratique aux jugements d'experts de notre style et d'autres. L'acquisition du duan est une forme de reconnaissance par des spécialistes différents de son professeur qui, lui, pourrait être « conciliant » par gentillesse. Après la présentation des « certificats » possible de l'association, nous présenterons les grades fédéraux sous forme de témoignage.

Malgré toutes les qualités de ces points de repère, il faut être prudent dans la façon de les présenter. En effet, la notion de mesure des résultats peut réactiver des angoisses scolaires et présenter le professeur comme celui qui sanctionne, alors qu'il doit être perçu plutôt comme un compagnon de voyage.

Les certificats et points de repère doivent être considérés comme une reconnaissance de leur travail par leurs aînés et non comme une sanction ou une notation. Ils ne sont que des points d'étape sur la route et une promesse des étapes à venir.

Au sein de l'association, points d'étapes symboliques dans la progression

Nous avons lié les grades de l'association à la forme qui représente un bon point de repère de l'apprentissage en cours. Mais les certificats proposés reprendront les acquis de la forme, des applications martiales, du tuishou, et des principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle et aux éléments de pratique. Ils présenteront aussi des symboles propres à chaque niveau.

Le taiji quan de l'école Yang se divise en 3 séquences, chacune étant liée à un symbole :

- La première est liée à la Terre
- La deuxième à l'Homme
- La troisième au Ciel

La Terre est symbolisée comme un principe passif et féminin alors que le Ciel, par opposition, est actif et masculin, l'Homme liant les 2.

Il est intéressant d'utiliser des symboles pour la réflexion et la progression de nos élèves.

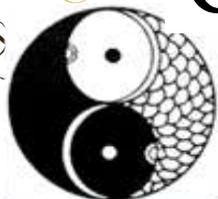
Les symboles qui suivent dans les certificats ne sont pas des vérités absolues, il s'agit simplement d'un ensemble de points de repères, simples et loin d'être exhaustifs. La réflexion peut, pour nous et pour chacun de nos élèves, se poursuivre à travers ces symboles ou d'autres parfois plus personnels.

Chaque certificat sera la base d'un ensemble de repères permettant à nos élèves de marquer chaque étape de leur progression et se projeter sur l'étape suivante.

Ils ont été conçus en s'inspirant des certificats que maître Wang délivrait à l'issue de ses stages.

Ci-après, nous allons proposer les certificats de l'association qui pourraient être remis aux élèves en fonction de leur progression.

CERTIFICAT D'APPRENTISSAGE



YangJia Michuan
TaijiQuan

CE CERTIFICAT INDIQUE QUE LE COMPAGNON

Nom prénom



A SUIVI L'ENSEIGNEMENT DES 2 PREMIÈRES PARTIES DES 13 POSTURES (SHI SAN SHI) ET A FAIT PREUVE D'ATTENTION ET DE SINCÉRITÉ.

知
覺
運
動

UNE ÉTAPE VIENT D'ÊTRE FRANCHIE

*Par son travail et le soutien de ses compagnons de pratique, à travers la forme, les applications martiales et le tuishou, il a pu repérer et expérimenter 5 des 8 potentiels (peng, lu, an, ji et cai) et les 5 directions (avancer, reculer, se déplacer à gauche et à droite, se recentrer).
Il peut donc aborder la fin des 13 postures (Shi San Shi).*

L'ÉTAPE A VENIR

Afin de le guider, le traité sur le Taiji Quan de Zhang San Feng dit :

*« Parer (peng), tirer vers l'arrière (lu), presser (ji), repousser (an), cueillir (cai), tordre (lie), donner un coup de coude (zhou) et donner un coup d'épaule (kao), représentent les 8 trigrammes.
Avancer (Jin Bu), reculer (Tui Bu), se déplacer vers la gauche (Zuo Gu), se déplacer vers la droite (You Pan) et se fixer au centre (Zhong Ding) correspondent aux 5 éléments. (...) Ces gestes représentent les treize mouvements ».*

Fait le :

Par le président des Compagnons du Taiji Quan

CERTIFICAT D'APPRENTISSAGE



YangJia Michuan
TaijiQuan

CE CERTIFICAT INDIQUE QUE LE COMPAGNON

Nom prénom



A SUIVI AVEC RÉGULARITÉ L'ENSEIGNEMENT DES 13 POSTURES (SHI SAN SHI) ET A FAIT PREUVE D'ATTENTION ET DE SINCÉRITÉ.

LES 13 POSTURES



UNE ÉTAPE VIENT D'ÊTRE FRANCHIE

Par Son travail, sa persévérance et le soutien de ses compagnons de pratique, à travers la forme, les applications martiales et le tuishou, il a pu repérer et expérimenter les éléments de base du Yangia Michuan Taiji Quan à travers les 13 postures : 8 potentiels (peng, lu, an, ji, cia ; lié, zhou et kao) et les 5 directions (avancer, reculer, se déplacer à gauche et à droite, se recentrer), des pieds comme des fondations, un bassin relâché, une colonne vertébrale érigée, des épaules relâchées et un regard devant soi.

Il peut donc aborder la première séquence de notre style.

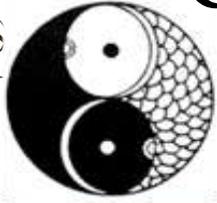
L'ÉTAPE A VENIR

La première séquence est placée sous le symbole de la Terre, le support matériel et le terreau sur lesquels il construira son Tai Ji Quan. Une terre dans laquelle il s'enracinera. Elle lui permettra d'installer et de pérenniser une base stable.

Fait le :

Par le président des Compagnons du Taiji Quan

CERTIFICAT D'APPRENTISSAGE



YangJia Michuan
TaijiQuan

CE CERTIFICAT INDIQUE QUE LE COMPAGNON

Nom prénom



**A SUIVI AVEC RÉGULARITÉ L'ENSEIGNEMENT DE LA PREMIÈRE SÉQUENCE
DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ET A FAIT PREUVE D'ATTENTION ET DE
SINCÉRITÉ.**

PREMIÈRE SÉQUENCE
YMTJQ
LA TERRE



UNE ÉTAPE VIENT D'ÊTRE FRANCHIE

Par son travail, sa persévérance et le soutien de ses compagnons de pratique, à travers la forme, les applications martiales et le tuishou, il a acquis des bases du Yangia Michuan Taiji Quan, notamment : des pieds comme des fondations, un bassin relâché, une colonne vertébrale érigée, des épaules relâchées et le regard devant soi. Il peut donc aborder la deuxième séquence de notre style.

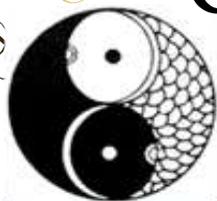
L'ÉTAPE A VENIR

Cette deuxième séquence est placée sous le signe de l'Homme qui sera illustrée par le Bambou. Creux, le Bambou est symbole de modestie. Toujours vert, il est signe de persévérance, notamment dans la pratique. Ne poussant jamais seul, il symbolise aussi naturellement notre association de compagnons de pratique. Il illustre parfaitement la pratique du Yangia Michuan Tai Ji Quan : en effet il est souple et flexible. Pliant devant l'adversité, il se redresse toujours et illustre l'aspect de non-opposition propre à notre art. Par sa rectitude inégalable, la perfection de son élan vers le ciel, le bambou matérialise la droiture morale et est associé à la rectitude.

Fait le :

Par le président des Compagnons du Taiji Quan

CERTIFICAT D'APPRENTISSAGE



YangJia Michuan
TaijiQuan

CE CERTIFICAT INDIQUE QUE LE COMPAGNON

Nom prénom



***A SUIVI AVEC RÉGULARITÉ L'ENSEIGNEMENT DE LA DEUXIÈME
SÉQUENCE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ET A FAIT PREUVE
D'ATTENTION, DE SINCERITÉ ET DE PERSÉVÉRANCE.***

DEUXIÈME SÉQUENCE
YMTJQ
LE BAMBOU



UNE ÉTAPE VIENT D'ÊTRE FRANCHIE

Par son travail, par le développement de sa coordination et le soutien de ses compagnons de pratique, à travers la forme, les applications martiales et le tuishou, il a pu approfondir la compréhension et la maîtrise de notre style notamment : le rôle de la taille, l'usage des kuas, le centrage, les croisés jambes-bras, éviter la double lourdeur, la non-opposition, la fluidité. Il peut donc aborder la troisième séquence de notre style.

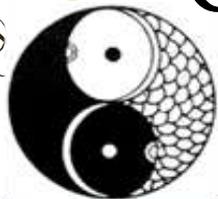
L'ÉTAPE A VENIR

Cette troisième séquence est placée sous le signe du Ciel qui sera illustrée par la Carpe et ses transformations. En effet, elle symbolise notre ascension vers ce ciel, à travers la légende chinoise qui raconte que les carpes remontent les rivières et les cascades, pour finir par franchir la porte des Dragons et se transformer en dragons, qui s'envole dans le ciel. Ce mythe est en effet fondamental dans la tradition chinoise car il montre, à travers les efforts consentis par la carpe pour franchir la cascade, la conduite qu'il faut adopter pour surmonter les obstacles, s'améliorer et atteindre le succès. Le dragon est en effet symbole de force, de puissance et, contrairement au dragon occidental, de bienfaisance. Avec des efforts, toute petite qu'elle soit, la carpe peut se transformer en un dragon majestueux !

Fait le :

Par le président des Compagnons du Taiji Quan

CERTIFICAT D'APPRENTISSAGE



YangJia Michuan
TaijiQuan

CE CERTIFICAT INDIQUE QUE LE COMPAGNON

Nom prénom



*A SUIVI AVEC RÉGULARITÉ L'ENSEIGNEMENT DE LA TROISIÈME
SÉQUENCE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ET A FAIT PREUVE
D'ATTENTION, DE SINCÉRITÉ ET DE PERSÉVÉRANCE.*

TROISIÈME SÉQUENCE
YMTJQ



LA CARPE

UNE ÉTAPE VIENT D'ÊTRE FRANCHIE

Par son travail, par sa recherche constante et dynamique de perfection et le soutien de ses compagnons de pratique, à travers la forme, les applications martiales et le tuishou, il a pu approfondir la compréhension et la maîtrise de notre style : l'unité du corps et de l'esprit, l'alternance plein-vide, l'effort minimum, la fluidité, la disponibilité, la tenségrité, l'intention, une posture structurée, stable et adaptable.

L'ÉTAPE A VENIR

Cette période se place sous le signe du Phénix, oiseau fabuleux et immortel, qui se consume sous l'effet de sa propre chaleur, pour renaître à chaque fois de ces cendres.

Le pratiquant pense souvent avoir fini l'apprentissage du Yangjia Michuan Tai Ji Quan à l'issue des 3 enchaînements, or il n'en est rien : ce n'est que le commencement d'une suite de cycles, de renaissances vers de nouvelles dimensions de sa forme, de ses applications martiales et de son tuishou, où il ira vers un état proche de celui du débutant, avec un corps-esprit libre, d'abord par le relâchement pour finir par le dépouillement.

Fait le :

Par le président des Compagnons du Taiji Quan

Les grades fédéraux

Les premiers grades se développent au sein de l'association, mais cela a une limite. Il est important au bout de quelques années de se confronter aux exigences de l'extérieur, notamment de la Fédération Française des arts énergétiques et martiaux chinois. A travers les grades qu'elle a mis en place, elle permet d'élargir l'évaluation de nos acquis. Mon propre témoignage sur ces passages de grades fédéraux permettra, j'espère, de mieux appréhender leur intérêt.

Témoignage : J'ai passé le 2^{ème} duan de la Fédération. Le terme « duan » est souvent utilisé dans nos échanges pour désigner chacune des parties des formes à mains nues et avec armes, mais au niveau fédéral il désigne les grades. Pour éviter cette confusion, j'utiliserai le terme de « séquences » pour désigner les parties des formes, et je réserverai le terme de « duan » aux grades fédéraux.

L'examen du 2^{ème} duan a consisté à présenter à un jury de 5 membres, constitué de pratiquants haut gradés de différents styles de Taiji Quan (TJQ), une prestation. Elle était constituée de 3 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 2 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 3 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 éléments 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 bien 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 nombreux bénéfices. 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 prendrai 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. 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 styles de TJQ différents du nôtre, 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, 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 FFaemc joue pleinement son rôle au-delà des spécificités de chaque style (voir annexe correspondante).

Le regard d'experts de tous styles est important : il objective nos acquis 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 sois préparé, mais que nous nous sommes préparés ensemble, les 5 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'aurais 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. Seuls 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 côtés les applications martiales, le tuishou et les armes ; ce sont les facettes d'un même objet, le TJQ.

Comment inciter nos élèves à passer les grades fédéraux

Nous commençons à avoir des élèves qui disposent du cursus nécessaire au passage des grades duans de la Fédération Française AEMC. Et nous nous posons la question de savoir dans quelle mesure et dans quelles conditions nous devons les inciter au passage des grades fédéraux.

D'abord commençons par le constat. Nous sommes persuadés de l'importance de la préparation et de la soutenance de ces grades pour la progression des élèves, nous en avons déjà parlé précédemment.

Mais tous les élèves ne souhaitent pas spontanément passer ces grades.

Pour certains le TJQ n'est qu'un loisir dans lequel ils ne s'investissent que superficiellement.

Pour d'autres la notion de grade réveille des souvenirs scolaires pas toujours agréable, voire stressant.

Donc la question est comment inciter les élèves à passer les grades fédéraux sans être intrusif, ni leur forcer la main ?

Il faut que nous réussissions à leur donner envie en :

- Leur montrant à quoi cela peut leur servir dans l'évolution de leur pratique.
- En faisant de la publicité sur les grades obtenu au fur et à mesure des passages.
- Leur faisant rencontrer des élèves ayant passés un grade.
- En ne leur proposant que lorsque nous sommes sûr qu'ils ont le niveau.
- Être à leur écoute, lorsqu'ils parlent de passer les grades, mais aussi lorsqu'il ne le souhaite vraiment pas.
- Les informant des modalités de préparation et de passage.
- Les aidant à trouver un partenaire de passage.
- Les aidant et en les encadrant pour la préparation.

Il est important aussi que nous en parlions informellement de temps en temps afin que les moins anciens se préparent psychologiquement au fait qu'ils passeront de « façon naturelle » des grades à un moment ou l'autre de leur avancée dans la pratique.

Le plus dur c'est d'amorcer la pompe, quand des élèves passeront les grades fédéraux simplement, ça paraîtra aussi plus naturel à ceux qui viendront après.

ÉLÉMENTS DE PÉDAGOGIE

Il ne faut pas voir la pédagogie comme un tout figé où on trouverait la bonne pédagogie que l'on n'aurait ensuite qu'à appliquer :

- Les anciens élèves évoluent, changent avec le temps (en termes de vouloir, pouvoir et savoir).
- Les nouveaux élèves sont différents des anciens.
- Nous changeons aussi en tant qu'enseignants (en termes de vouloir, pouvoir et savoir).
- Le monde change autour de nous en termes de modes, de besoins, de politique (notamment de « santé bien-être » ou de sport), d'offre de TJQ et de stages, ...
- ...

Je ne vais pas faire un cours de pédagogie : je n'ai pas de formation universitaire dans ce domaine. Il s'agit plutôt d'un recueil, au fil des années, de remarques et de questions que je me pose et qui m'aident à structurer mes cours. Les réponses ne sont bien sûr pas stéréotypées, il me faut ensuite faire preuve d'imagination et de créativité, même si souvent certaines méthodes reviennent plus souvent que d'autres ou même si je reprends des exercices d'autres professeurs.

La pédagogie s'applique à chacun des élèves et collectivement. À tout moment on oscille entre travaux et corrections individuelles ou collectives. On doit veiller à la fois à la progression du groupe et à celle de chacun des élèves.

Il est aussi important de cumuler la création pédagogique, au fur et à mesure des années, et de classer les exercices que l'on utilise ou que d'autres utilisent. On construit ainsi une « exothèque », plus fiable que notre mémoire et plus facilement accessible et transmissible.

On peut y revenir facilement et les faire évoluer ou les adapter à certaines situations au fil du temps.

L'enseignement du TJQ doit être vu comme une démarche qualité permanente. Après chaque séquence pédagogique il faut prendre la peine de voir les difficultés rencontrées et les réussites (qu'elles aient été prévues ou improvisées) et d'en tenir compte dans le futur.

Il est intéressant, pour cela, de mettre en relation : les éléments techniques, les principes plus particulièrement mis en valeur, les difficultés des élèves et les précautions à prendre dans les consignes et les corrections.

DES APPORTS DES NEUROSCIENCES / LA PÉDAGOGIE

D'après un texte d'Alix HELME-GUIZON : les neurosciences au service de l'apprentissage moteur

Les neurosciences sont un domaine en pleine expansion mais difficile d'accès pour le grand public. On peut cependant y trouver des indications précieuses pour le pratiquant et l'enseignant d'arts martiaux. Je me propose, dans une série de courts articles, de sélectionner à chaque fois un point précis, issu de la recherche en neurosciences et qui, je l'espère, vous sera directement utile pour votre pratique ou votre enseignement.

Cependant, il faut noter qu'une étude scientifique rigoureuse ne peut se faire que sur des gestes assez simples, et à court terme (quelques mois tout au plus). Il faut donc rester prudent sur l'extrapolation de ces données à des activités motrices beaucoup plus complexes et apprises sur plusieurs mois à plusieurs années, comme le Taiji Quan.

Article 1 : Apprendre d'abord l'ordre des mouvements, corriger les trajectoires ensuite

Dans une séquence de mouvements à apprendre, on peut distinguer deux types d'erreurs : les erreurs portant sur l'ordre des gestes à enchaîner (mémoriser une séquence), et les erreurs de trajectoire (le manque de précision). Ces deux aspects nous semblent généralement aussi importants l'un que l'autre. Aussi, comme élève, on essaie d'améliorer les deux simultanément ; et comme enseignant, on corrige les deux au même moment chez les élèves. Pourtant, les neurosciences nous disent que c'est une stratégie inefficace. Il faudrait d'abord apprendre complètement l'ordre des mouvements avant de se préoccuper de leur exécution précise !

En effet, il a été montré que les personnes ne réussissaient à améliorer la précision de leur geste que lorsqu'elles connaissaient explicitement l'ordre des gestes à effectuer (Hirosaka 2002, Ghilardi 2009). Elles pouvaient la dire. En effet, l'anticipation du geste permet un démarrage précoce, dans une direction adéquate. Dès que les personnes peuvent restituer l'ordre des gestes à effectuer, il y a une brusque diminution du nombre d'erreurs d'imprécision et de la vitesse d'exécution (Moisello 2011).

Cependant, la transposition de ce résultat scientifique à des pratiques lentes comme le Taijiquan doit se faire avec prudence. Dans l'expérience citée ci-dessus, les gestes à effectuer étaient simples (aller poser son doigt sur un point précis du tableau) et étaient effectués le plus rapidement possible. Il n'y a donc pas de contrôle en début de geste, et l'anticipation a une grande importance. Sur un geste plus lent, le contrôle du geste en cours d'exécution est plus facile.

Quelle application faire de ces données ?

- 1) Si vous êtes dans un cours où le rythme d'apprentissage vous semble trop rapide pour vous, peut-être est-ce préférable pour vos neurones de vous concentrer seulement sur l'ordre des gestes (la séquence), en vous contentant d'une exécution approximative... et de redoubler (=refaire le même cours l'année suivante) pour améliorer votre précision, une fois l'ordre connu. Mieux vaut prévenir votre enseignant de votre stratégie d'apprentissage, pour qu'il ne perde pas son temps à vous corriger sans cesse la première année...*
- 2) Pour le professeur, tant que les élèves concentrent leur attention sur la mémorisation de l'ordre des gestes, il est contre-productif de vouloir corriger les petits détails d'exécution. Ils ne peuvent être mémorisés à ce moment-là. Il faudra attendre que l'ordre soit bien mémorisé (= ils peuvent exécuter la série tous seuls), pour pouvoir entreprendre le travail de correction portant sur la précision.*

Article 2 : Apprendre jusqu'à saturation avant de passer à un nouvel apprentissage

Dans l'article précédent de cette série, au vu de récents travaux en neurosciences, je vous incitais à d'abord apprendre l'ordre des mouvements avant d'en étudier les détails. Supposons que vous vouliez maintenant apprendre (ou faire apprendre) ou nouvelle série de mouvements. Les neurosciences nous invitent alors à ne pas apprendre trop vite pour ne pas perdre les anciens apprentissages !

Le travail de Ghilardi (déjà cité dans l'article 1) montre que les apprentissages de séquences peuvent interférer les uns avec les autres. Qui n'en a jamais fait l'expérience ? On croit bien savoir la dernière séquence apprise (parce qu'on vient de réussir à la faire presque sans erreur), mais à peine y ajoutez-on quelques gestes de plus, que... catastrophe, impossible de se rappeler même la portion ancienne

de la séquence. Si comme moi, ça vous est arrivé, vous avez dû vous sentir un peu bête, ou au moins très surpris(e). Et pourtant, c'est le fonctionnement normal du cerveau !

La nouvelle séquence n'efface pas l'ancienne, mais diminue la possibilité de s'en rappeler. Dans l'expérience de Ghilardi, la deuxième séquence de gestes à apprendre était présentée soit 5 minutes, soit 24h après la première. Eh bien, ce délai ne change rien ! Attendre 24h avant d'apprendre une deuxième série de geste est aussi perturbant que de le faire après 5 minutes. Ceci est important pour les professeurs, car cela veut dire que séparer dans le temps les deux séances les apprentissages ne change rien.

Alors que faire pour ne pas perdre ce qui a été appris avant ? Travailler, travailler encore travailler, même quand on croit déjà savoir ! Dans l'expérience, les sujets connaissaient explicitement l'ordre des gestes au bout de la 11ème répétition (ils pouvaient la montrer, et disaient la savoir). Pourtant apprendre une deuxième séquence perturbait beaucoup la réalisation de cette première séquence. Ils avaient du mal à se rappeler l'ancienne série de gestes. Pourtant la 1ère série n'était pas effacée, puisqu'ils l'exécutaient beaucoup plus vite que lors de leur apprentissage initial. Cependant, ils faisaient beaucoup d'erreurs.

On a fait faire à certains d'entre eux 22 répétitions de plus de la première série de gestes (ils la connaissaient déjà par cœur, on parle de consolidation), avant de leur faire apprendre une seconde séquence. Dans ce cas, le second apprentissage n'a pas perturbé la réalisation de la 1ère séquence de gestes.

Quelle application faire de ces données ?

1) Quand on est élève, il est contre-productif de demander tout de suite à apprendre un nouveau geste dès qu'on a maîtrisé l'apprentissage précédent. Prenez le temps de répéter même après le moment où « vous savez ». C'est la condition d'un apprentissage solide.

2) Cela demande de ne pas vouloir aller trop vite dans son apprentissage, et de respecter son rythme propre, qui est très variable d'une personne à l'autre. Comme c'est très hétérogène dans un groupe, si la vitesse de progression du cours est telle que, dès que vous savez la séquence à apprendre, un nouveau geste vous est proposé, alors concentrez-vous seulement sur l'ordre de ces gestes en négligeant pour le moment les détails de leur exécution (voir article précédent). Bien sûr, il vous faudra demander à redoubler l'année prochaine pour acquérir de la précision, mais ainsi vous ne serez pas « noyé ».

3) Apprendre de façon stable l'ordre des gestes n'est que le premier aspect de l'apprentissage. Il ne faut pas le négliger, mais il ne faut pas non plus s'en contenter. D'autres aspects comme la trajectoire exacte, la vitesse, la force et la coordination sont aussi à apprendre... mais nous reverrons cela dans un prochain article.

Article 3 : Apprendre ensemble les paramètres sensoriels liés à la trajectoire et la force du geste

L'équipe de Krakauer a fait apprendre à des sujets à suivre une cible avec leur main, mais en voyant un écran qui retrace leur mouvement en le tournant de 30°. Cet apprentissage amène le sujet à relier une information visuelle à son geste, mais de façon nouvelle. Contrairement à la situation habituelle d'un cours, ce qui est nouveau ici n'est pas le geste, mais le retour d'informations sensorielles. D'une certaine manière, cela ressemble à ce qu'on demande aux élèves quand on leur demande de contrôler leurs gestes en utilisant les sensations internes (la proprioception), plutôt que la vue.

De plus, l'équipe de Krakauer a accroché une masse au bras de certains individus, ce qui change la force musculaire à déployer pour suivre la cible. On teste ainsi la façon dont les sujets apprennent à utiliser la force appropriée pour le geste : quelle intensité, à quel moment, avec quelle accélération, etc.

Étonnamment, ces deux apprentissages ne se perturbent pas l'un l'autre. Les personnes qui ont appris les deux simultanément ont les mêmes performances que ceux qui n'avaient pas de masse.

D'ordinaire quand on apprend une nouvelle chose juste après une première, cela perturbe la mémorisation de la première. On dit que le premier apprentissage n'a pas pu se consolider à cause du deuxième. Cela se produit quand les deux apprentissages utilisent les mêmes zones du cerveau. Ici il n'y a aucune perturbation ! On en déduit que la mémorisation des paramètres sensoriels permettant de suivre la cible, et les paramètres de contrôle de la force musculaire à déployer, utilisent des zones différentes du cerveau. Il y a des études en imagerie fonctionnelle (IRM) en faveur de cette hypothèse.

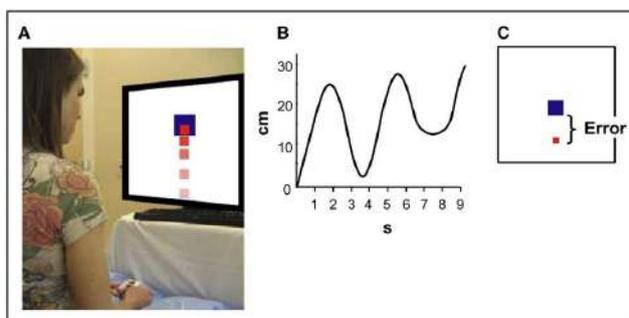
Que faire en pratique ?

D'abord apprendre l'ordre des gestes (voir l'article 1). Une fois que celui-ci est très bien connu (voir l'article 2), on peut travailler sur le contrôle du geste par les informations sensorielles, dans un travail d'écoute. Il est possible au milieu de ce type de travail sensoriel, d'introduire du travail avec sac de frappe ou un travail à deux (en contre-résistance) pour faire prendre conscience de la force à développer. Il n'y a pas à se préoccuper de l'ordre des apprentissages, ni à introduire de délai entre ces deux apprentissages. Je pense qu'il peut être très motivant, après un travail sensoriel, de passer à autre type de travail, plus tonique et ludique. Nous aborderons cet aspect de la motivation dans le prochain article.

Article 4 : Récompenser les élèves pour les aider à mémoriser

Dans les articles précédents de cette série, l'accent a été mis sur les stratégies d'apprentissage, en laissant de côté les dimensions affectives de la personne. Qu'est-ce qui va motiver la personne à réaliser ces apprentissages moteurs ? Nous n'envisagerons aujourd'hui qu'un seul aspect, celui de la récompense.

Quand on pense à la gratification que l'enseignant donne à ses élèves (par un mot d'encouragement, un signe d'admiration, etc.), on pense que le seul effet est de motiver la personne à poursuivre ses efforts. Les neurosciences montrent que l'effet est bien plus étendu que cela.



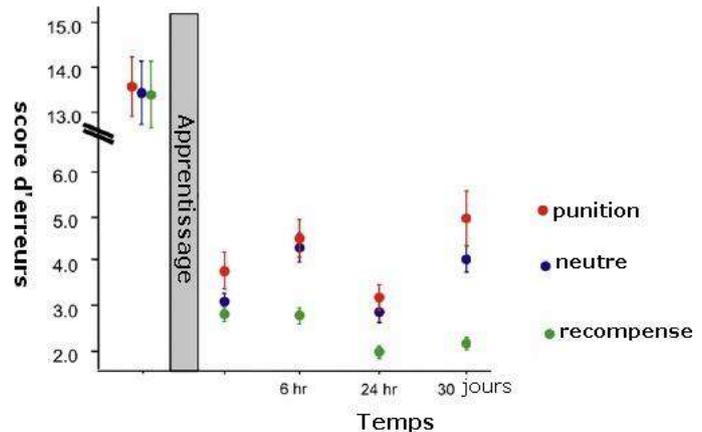
Dispositif expérimental

L'équipe de Abe a fait apprendre à des personnes la force musculaire à déployer pour écarter le pouce et l'index, à force constante. Cette force est indiquée par la position d'un carré rouge sur l'écran. Le carré monte quand la force augmente, et descend quand les muscles se relâchent. La force à obtenir est celle qui permet de garder le carré rouge dans la zone bleue (voir photo).

Les personnes sont réparties en 3 groupes. Le premier reçoit 40\$ pour avoir participé au test. C'est une pratique courante dans ce type d'expériences, et cette situation est considérée comme neutre.

Le deuxième reçoit une somme d'argent correspondant, « leur dit-on », au temps pendant lequel le carré rouge est resté à la bonne position. Les personnes ont le sentiment de recevoir une récompense pour leurs performances. Au dernier groupe, on leur dit qu'ils recevront 72\$ moins une somme d'argent correspondant au temps pendant lequel le curseur était hors de la bonne zone. Les personnes perçoivent cette règle comme une punition. En fait, les trois groupes ont reçu la même somme de 40\$!

On teste ces personnes tout de suite après l'apprentissage, puis au bout de 6 et 24h, et enfin au bout de 30 jours. Les 3 groupes apprennent correctement, et à la fin de la journée d'apprentissage, le nombre d'erreur (c'est à dire le temps hors de la case bleue) a considérablement diminué.



Cependant, on observe qu'à moyen et long terme, le groupe qui a reçu une récompense a de bien meilleures performances.

Que faire en pratique ?

Si vous êtes enseignant(e), évitez de faire des reproches à vos élèves (=punition) ou même d'être neutre. Dès que c'est possible (et sincère !), complimentez-les sur leurs progrès. Ils n'en apprendront que mieux ! Peu à peu, de cette manière, les élèves pourront trouver dans le plaisir de pratiquer une récompense suffisante, pour continuer à pratiquer.

Attention, je dis bien de complimenter sincèrement et sur leur pratique seulement. Les complimenter sur leur tenue vestimentaire ou autre, c'est chercher une relation affective avec les élèves et vous risquez de les attacher plus à votre personne qu'à la pratique elle-même. Ou, si je le dis de façon plus provocatrice, vous détourneriez vers votre personne, l'admiration naturelle qu'ont les gens pour la pratique des arts martiaux et énergétiques. Cette admiration, comme enseignant, nous nous devons de la retourner vers la pratique elle-même et non nous l'accaparer.

Si vous êtes un élève, sachez recevoir les compliments et les accepter... cela vous aidera à mémoriser. Certaines personnes ont du mal à accepter les compliments car elles ne pensent pas les mériter. Observez votre attitude et vos pensées quand on vous complimente sincèrement. Pouvez-vous vous en nourrir et en nourrir votre pratique, sans arrière-pensée ?

Article 5 : le système moteur est hiérarchique

Alix Helme-Guizon

Dans les arts martiaux et énergétiques, nous réalisons une séquence de mouvements complexes. Est-ce la somme de mouvements élémentaires, ou existe-t-il une représentation de la totalité de la séquence ?

Faites une petite expérience. Il s'agit d'écrire votre nom avec (1) votre main habituelle, (2) l'autre, (3) en bloquant les doigts pour écrire avec le poignet (prenez votre stylo comme un bâton), (4) avec la bouche, (5) avec le pied. À chaque fois, les muscles mis en jeu sont différents, donc les actions élémentaires aussi. Si l'action « écrire mon nom » est une suite de gestes élémentaires, alors les 5 écritures seront très différentes.

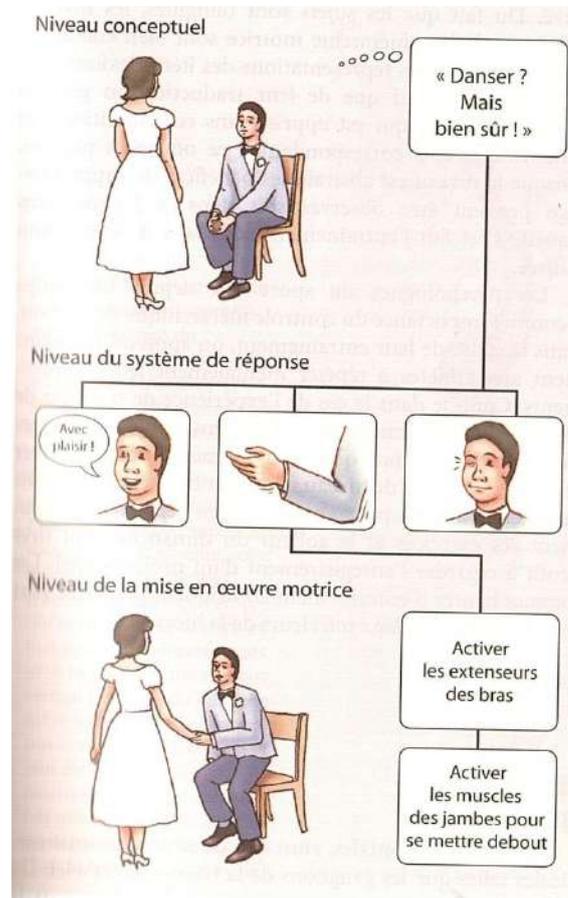
Est-ce le cas ? Il y a évidemment une différence d'habileté motrice, mais il est probable que vous reconnaissiez tout de même votre style d'écriture, votre façon personnelle de tracer les lettres. Il y a donc une représentation de la totalité de la séquence gestuelle, qui est indépendante des muscles effecteurs (muscles des doigts, du poignet, de la bouche, du pied).

Dans la figure ci-contre, Donald MacKay illustre la notion d'un système moteur hiérarchisé. Au plus haut niveau, il y a le niveau conceptuel (celui qui codait votre écriture de votre nom).

Au niveau en dessous, l'objectif conceptuel (accepter une invitation à danser) peut être traduit par différents systèmes de réponse : soit une réponse verbale, soit une réponse gestuelle du bras ou de l'œil. Supposons que ce soit la réponse d'activation du bras qui soit sélectionnée. Cette réponse doit encore être traduite par une mise en œuvre motrice, qui déterminera quel muscle activer à quel moment.

Chacun des 3 niveaux du système moteur peut être responsable d'un aspect de l'apprentissage moteur. Quand vous essayez d'apprendre à écrire avec l'autre main ou avec le pied, l'apprentissage se situe au niveau le plus bas. Inversement, il peut y avoir un apprentissage cognitif. Pour le prouver MacKay a recruté des personnes parlant couramment allemand. Il leur a d'abord demandé de répéter une phrase inventée en anglais. Avec les répétitions, les personnes répétaient la phrase de plus en plus vite. Puis il leur a demandé de dire cette phrase en allemand.

Bien qu'ils n'aient jamais prononcé cette phrase en allemand, ils l'ont répété aussi vite qu'en anglais ! Ici ce n'est pas un entraînement des muscles (les sons sont très différents) mais un transfert cognitif.



Quelle application faire de ces données ?

- 1) Les enseignants qui aiment beaucoup décomposer les séquences en gestes élémentaires doivent garder à l'esprit que, s'ils n'utilisent que cette pédagogie, alors ils ne travaillent qu'avec le niveau inférieur du système moteur. La même chose est vraie pour ceux qui n'enseignent que de manière globale. Une autre possibilité d'apprentissage existe, et peut parfois être utile en cas de blocage de l'apprentissage, ou pour diversifier son approche.
- 2) On peut utiliser le niveau conceptuel pour améliorer l'exécution motrice. Pour cela, on ne se contente pas de faire répéter (apprentissage du niveau inférieur), mais on s'assure que la personne comprend la tâche, qu'elle peut la visualiser.
- 3) L'apprentissage cognitif est très utile pour modifier les schémas moteurs. Beaucoup de personnes utilisent leur corps de façon peu efficace, avec des risques de blessures, car ils en ont une mauvaise compréhension ou représentation. Par exemple, ils ne positionnent pas correctement les articulations des hanches, n'imaginent pas la possibilité de micromouvements du bassin ou de contraction-relâchement du plancher pelvien, etc. Pour ces petits mouvements difficiles à percevoir, l'apprentissage au plus haut niveau est

indispensable. Ce n'est que plus tard que cela devient un apprentissage musculaire et sensoriel.

Article 6 : Imaginer, c'est faire ! (Presque)

Alix Helme-Guizon

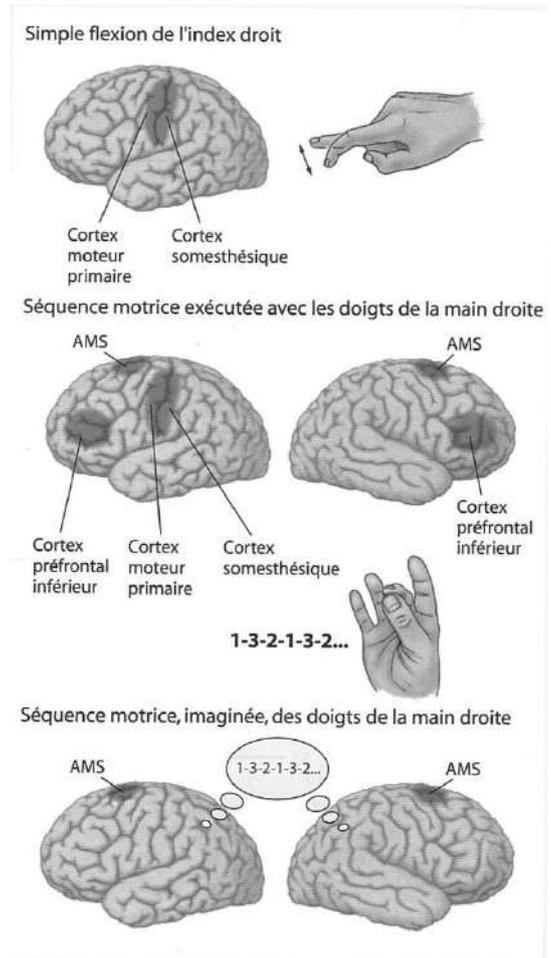
Dans l'article précédent, je vous ai montré le modèle d'organisation hiérarchique du système moteur, à l'aide d'une petite expérience d'écriture avec différentes parties de votre corps. Et si vous ne pouviez pas matériellement écrire ? Essayez d'imaginer comment vous écririez votre nom. Y a-t-il des différences de style d'écriture avec la situation réelle ? Probablement pas...

À l'aide d'un IRM fonctionnel, on peut mesurer les variations de la quantité de sang qui arrive dans une zone du cerveau. Comme les neurones n'ont pas de réserve de glucose ni d'oxygène, ces variations du flux sanguin reflètent directement les variations de l'activité métabolique (=la production d'énergie cellulaire). Il a été démontré que ces variations du flux sanguin sont exactement corrélées aux variations d'activité électrique. L'IRMf est donc un moyen indirect de mesurer l'activité des neurones.

Lors d'un geste élémentaire, seuls les cortex moteurs et somesthésiques s'activent. Le cortex moteur primaire gauche contrôle les muscles de la partie droite du corps via la moelle épinière. C'est le plus bas étage dans ce système hiérarchisé. Le cortex somesthésique lui perçoit les informations sensorielles venant de la peau, des muscles et des articulations lors de ce mouvement.

Lors d'une séquence complexe, des zones s'activent en plus : l'aire motrice supplémentaire (AMS), et le cortex préfrontal inférieur, les ganglions de la base (sous les cortex), et le cervelet. Ce serait le niveau plus élevé du système hiérarchique moteur.

Et si, immobilisé(e), on ne fait qu'imaginer le mouvement ? Alors, il n'y a plus qu'une activation de l'AMS. On entraîne le plus haut niveau du système moteur, mais pas les niveaux inférieurs.



IRMf lors d'activités motrices réelles ou imaginaires (Roland 1993)

Quelle application faire de ces données ?

- 1) Pour le pratiquant, en cas d'incapacité de pratiquer, faire l'effort de visualiser les mouvements habituels de la pratique permet non seulement d'éviter de les oublier, mais pourra maintenir, voire améliorer, la précision de votre gestuelle (mais bien sûr la force aura diminué).
- 2) En cas de difficulté à exécuter une séquence complexe, le professeur peut proposer à ses élèves de l'imaginer. Cette technique est souvent utilisée par les athlètes avant les compétitions.

Article 7 : Laissez les élèves demander des retours et des démonstrations

*Pour améliorer leur exécution du geste, les élèves ont besoin d'informations sur leurs performances. Intuitivement, on imaginerait bien que ce soit la quantité d'informations reçues qui détermine l'amélioration de la performance. Pourtant ce n'est pas du tout le cas, car c'est **le moment** où cette information est délivrée qui est crucial.*

Pour tester cela, on fait deux groupes qui doivent apprendre à lancer un ballon de basket dans son panier de la main non dominante. Dans le groupe test, les personnes choisissent quand l'entraîneur leur fait un retour sur leur lancer, pour l'améliorer. L'autre groupe est un groupe témoin, dans lequel chaque individu est associé à une personne du groupe test. Au moment où la personne du groupe test demande à recevoir une information, son « associé » du groupe témoin en reçoit aussi une. Ainsi, dans les deux groupes, les deux personnes ont reçu autant d'information et au même moment. En les comparant, on teste l'effet de pouvoir ou non choisir le moment de réception de l'information.

Ceux qui peuvent choisir le moment de recevoir de l'information, le font assez rarement, seulement dans 11 % des lancers. Pourtant, leur apprentissage est plus efficace que celui de leur associé, et persiste mieux dans le temps (+15% rétention après 14 jours).

Les élèves veulent un retour après une bonne performance...

Sur le même principe d'un groupe test et d'un groupe associé, des personnes apprennent à presser des boutons selon une certaine séquence temporelle. Les personnes du groupe test peuvent demander à consulter le temps mis, et le font dans 35% des cas. Quand on leur demande pourquoi ils demandent ou pas un retour, ou pour les associés quand ils auraient aimé un retour, la plupart disent vouloir un retour après un essai "réussi". Il ne s'agit pas d'une impression subjective de réussite, car effectivement ils le demandent après un essai avec peu d'erreur.

... et ils ont raison ! Un retour donné après les bonnes performances est plus efficace que s'il est donné à un autre moment.

Il en est de même pour les démonstrations. Comme précédemment, on fait deux groupes associés, qui doivent apprendre à faire un lancer de basket. Seul le groupe test peut demander à voir une vidéo du geste idéal, l'autre groupe la voit sans choisir le moment. Bien que les personnes du groupe test n'aient demandé à voir la vidéo que lors de 5,8 % des lancers, ils ont une meilleure performance immédiate que le groupe associé, et une semaine après leurs performances n'ont pas diminué !

Que faire de ces données ?

Puisque le moment où l'on reçoit l'information est crucial dans la mémorisation, il faut laisser les élèves demander de l'information sur ce qu'ils viennent de faire, ou demander une démonstration.

DES APPORTS DE L'EXPÉRIENCE / PEDAGOGIE

Les conditions matérielles

La pratique nécessite une salle de pratique aérée et spacieuse, environ 10 m² par élève. Il ne faut pas juste de quoi faire la forme, il faut imaginer qu'il y aura des sous-groupes de niveau et qu'il faut qu'ils ne se gênent ni physiquement ni en termes de bruit, notamment lors des explications.

Des toilettes et un vestiaire (même petit) sont indispensables. Les communes mettent à disposition parfois de telles salles pour les associations.

Le professeur a besoin de connaître l'heure à tout moment, que cela soit à l'aide d'une montre, d'une horloge ou d'un téléphone portable. Cela lui permet de suivre l'avancement de chacune des parties de son cours.

Dans le cas de la réalisation d'un stage interne ou ouvert à d'autres participants que les adhérents de notre association, l'association vérifie auprès de son assureur les conditions d'assurance et les modalités d'enregistrement des participants, en général une liste à remplir, sur place, avec les : nom, prénom, date de naissance, association d'origine, signature, et éventuellement adresse.

Si l'association organisatrice souhaite faire des photos et des films, elle devra demander à chaque participant leur autorisation (signature) pour un droit à l'image. Cela peut se faire sur la même liste que précédemment.

Les modalités doivent préciser : les lieux (normal et éventuellement de repli en cas de pluie), la date, les horaires et la programmation de la journée, une adresse courriel (pour des renseignements éventuels) et éventuellement un numéro de téléphone, et si nécessaire un plan de situation. Il faut transmettre, selon les cas, ces informations à nos adhérents, aux associations de notre région et à toutes celles susceptibles d'être intéressées, voire à l'Amicale pour paraître sur leur bulletin et sur leur site internet.

Méthode générale de construction d'une séance

Il ne s'agit pas de présenter une méthode académique, mais de formaliser la façon dont je m'y prends généralement pour construire un cours, un stage et même en grande partie ce livre.

Bien entendu, l'investissement temps et complexité est différent quand il s'agit d'animer un cours simple de 40 minutes et un stage de 2 jours sur un sujet complexe. Pour un cours de 40 minutes simple et habituel cela peut prendre 10 minutes de préparation. Pour un stage de 2 jours, plus complexe, cela peut prendre quelques semaines.

Cette méthode m'est personnelle, mais j'espère qu'elle pourra être utile à d'autres.

D'abord il faut choisir un thème avec des objectifs réalisables dans le temps dont on dispose et compatible avec les niveaux de connaissance et de pratique des élèves que nous aurons à former.

Ensuite :

- Je réalise un remue-méninge, sans tri, en notant ce qui me vient à l'esprit sans structuration particulière (contenu, pédagogie, jeu, matériel, etc...). Cela permet d'amorcer la collecte d'idées et de « lancer » le cerveau dans la direction que je souhaite.
- Je demande, dans le même esprit, des idées à d'autres professeurs. J'ai la chance d'être dans une association où nous sommes 5 enseignants.
- Ce travail se poursuit dans le temps. Je laisse mûrir. Durant cette période qui peut durer plusieurs jours voire plusieurs semaines (pour les animations complexes), j'ai toujours un papier et un stylo avec moi afin de noter les idées qui apparaissent à n'importe quel moment. Cela peut arriver à table, à l'arrêt du bus, à l'endormissement ou au réveil, etc.... Durant cette phase je n'applique toujours pas de réflexion mais laisse plutôt mon esprit en mode

libre. Je récolte seulement des matériaux. Je me contente d'écrire les idées, juste pour ne pas les perdre, sans faire de littérature. Parfois écrire une idée en fait venir une autre. Le plus dur est de décider quand s'arrêter ! Avec l'habitude, on sent quand le flux d'idées commence à se tarir.

- Ensuite je commence à structurer toutes ces idées sur une carte heuristique. Le plan de ce mind-mapping (carte mentale) ne sera pas nécessairement celui de la présentation. Il s'agit seulement de ranger ces idées et de les regrouper. Cette structuration permet souvent d'avoir d'autres idées, en repérant notamment dans la carte les trous et les manques.



- Puis je choisis une porte d'entrée pour la formation ou l'article.
- Vient le choix de la méthode et des moyens de présentation ou de pédagogie pour une animation. Je découpe l'animation en séquences et en sous-séquences avec des sous-objectifs. Je précise ensuite, pour chaque sous-séquence, les modalités pédagogiques : les discours, les exercices, les consignes, les jeux, les questions, les debriefings, le matériel, le temps nécessaire et les modes d'évaluation de la réussite de la séquence.
- Je formalise, pour les formations un peu lourdes, ces éléments à travers une fiche pédagogique qui reprend tous ces éléments.
- Je laisse reposer quelques jours et relis ensuite pour apporter d'éventuelles modifications. Pour les mêmes raisons, je la fais très souvent relire par un autre professeur. Il faut savoir, à un moment donné, s'arrêter de l'améliorer et passer à l'action.
- Lors de l'animation, la fiche pédagogique sert de canevas d'intervention. Mais il faut savoir s'en éloigner si les réactions des élèves ou le temps prévu par exercice ne sont pas exactement ce que nous avons imaginé. Cette adaptation « en direct » est indispensable, il ne faut pas rester figé. Sitôt l'animation terminée je modifie tout de suite la fiche pour y inscrire ces changements, pour pouvoir m'en souvenir la fois suivante.

Cette présentation peut donner l'impression d'être uniquement séquentielle, il n'en est rien. Il y a souvent de nombreux aller-retour. Il ne s'agit que de la colonne vertébrale de la méthode.

Ce genre de création peut se faire à plusieurs professeurs, il faut alors un coordinateur.

Les paragraphes suivants détaillent certaines étapes de la construction d'un cours.

Déconstruire et reconstruire

Les élèves ne sont pas des vases vides que l'on remplit, il existe déjà en eux plein d'expériences et de savoirs. L'apprentissage est un phénomène constructiviste. Lorsqu'une personne apprend, elle construit elle-même son savoir à partir des informations qu'elle recueille. Elle n'intègre pas passivement ce que lui dit l'enseignant, mais le confronte à ce qu'elle sait déjà.

L'apprentissage doit mettre en jeu, de façon interactive, des processus de déconstruction et de reconstruction. Le nouveau savoir ne s'installe véritablement que quand l'ancien devient périmé.

Quand l'élève arrive dans l'association la première fois, il dispose de savoirs qui ne sont que rarement adaptés à la pratique du TJQ. Il lui faudra du temps pour changer. Nous devons veiller à repérer les représentations de l'élève qui entrent en confrontation avec ce que nous souhaitons-lui

enseigner, ceci afin d'en tenir compte dans notre pédagogie. Il n'y a pas de règle générale, mais que des cas particuliers.

Quand l'élève est plus ancien, la situation change un peu. En effet une partie du savoir antérieur, avec lequel il faut construire le nouveau, est le savoir qu'il a acquis avec nous précédemment.

Le savoir que nous transmettons se complexifie avec le temps d'apprentissage de l'élève (voir les 5 étapes de l'apprentissage). Nous donnons souvent au début des consignes simples et facilement assimilables. On ne peut en effet exiger de notre élève d'acquérir les mouvements de la forme parfaits, par exemple, alors qu'il n'a pas intégré dans son corps les principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle. Il y a des paliers par exemple dans « comment faire bouger le bassin » :

1. Au début les mouvements du bassin sont globaux, le bassin bouge tout entier.
2. Ensuite il devra déconstruire ce schéma grossier pour apprendre à utiliser ses koas.
3. Pour finalement déconstruire ce schéma peu économe pour apprendre à utiliser son plancher pelvien.

La difficulté provient du fait que, quand il a acquis la première façon de faire, il se sent à l'aise avec elle. Quand nous lui apprenons la deuxième façon, il y a un temps où il est plus mal à l'aise avec la nouvelle qu'avec l'ancienne et rechigne parfois à changer. Aussi devons-nous souvent insister et trouver des trésors d'ingéniosité pour qu'il persévère et finisse par déconstruire l'ancienne façon et construire la nouvelle.

Si nous lui faisons remarquer à ce moment-là le changement et ses bénéfiques, se sera plus facile pour passer plus tard à la troisième façon. Il saura que les changements nécessitent une période courte d'incertitude avant de grimper d'un niveau de complexité supplémentaire.

On voit la difficulté qu'ont nos élèves à changer de façon de travailler. Il faut à chaque fois les encourager à persévérer et leur faire comprendre que, durant cette période, ils seront moins à l'aise qu'avant, mais qu'ils vont vers une situation plus harmonieuse, qu'ils ne ressentiront comme telle que dans quelque temps.

Global ou séquentiel

Une des questions que je me pose le plus rapidement lors de la création d'un cours est la suivante : dois-je aller :

- Du général (du global) au particulier (au séquentiel).
- Ou du particulier au général.
- Ou éventuellement rester (au moins quelques temps) dans du global ?
- Ou éventuellement rester (au moins quelques temps) (dans le particulier ?
- Un mixte

Si on est puriste, la réponse à cette question dépend de chacun de nos élèves. Certains sont plus à l'aise avec une entrée, d'autres avec l'autre. On peut en tenir compte lors d'un apprentissage centré sur une seule personne. Dans les formations collectives, il faut faire un choix en fonction des élèves éventuellement, mais aussi en fonction de la méthode avec laquelle on est le plus à l'aise pour l'enseignement visé, la méthode pouvant changer aussi en fonction de la nature de ce qu'il y a à enseigner.

Aller du général au particulier signifie que pour apprendre, par exemple, un mouvement de la forme on apprend à l'élève à le recopier globalement dans son ensemble et qu'ensuite plus tard on reprend chaque partie que l'on retravaille en détail.

C'est comme cela que les enfants apprennent, elle permet de mieux percevoir où on va et de faire un mouvement plus fluide, mais moins précis.

Aller du particulier au général implique qu'on découpe, dans un premier temps, le geste de la forme en tronçons pédagogiquement cohérents (les bras et les mains ou 1^{ère}, 2^{ème}, ... parties chronologiques) que l'on apprend tronçon par tronçon et qu'ensuite seulement on lie le tout pour en faire un ensemble harmonieux.

C'est comme cela que le cerveau apprend en découpant les savoirs, mais le mouvement met plus de temps à devenir fluide, cependant il est plus précis.

Attention, que l'on parte du particulier ou du général, il faut veiller à ne pas donner trop de détails. Il faut commencer par donner des consignes simples d'abord pour les complexifier au fur et à mesure des cours. Il ne faut pas noyer les élèves sous les détails. Ils ont une capacité limitée d'aborder de nouveaux sujets. Encore une fois, prendre son temps.

Bien entendu un mixte de ces 2 méthodes, avec des allers-retours entre les 2 méthodes, peut être très intéressant et profitable. Le tout est dans le dosage et l'articulation des 2 façons de faire.

Il faut alors définir ou imaginer :

- Le moment et le lieu (cours, stage, travail personnel).
- Le séquençage, l'ordre, la progression, la gestion de la complexité.
- La vitesse d'enseignement, le rythme (masse critique, nombre de répétitions nécessaires), le juste à temps, la durée et la fréquence d'enseignement des séquences pédagogiques.
- Calibrer la difficulté des exercices en fonction du niveau de chaque élève et du groupe.

En ce qui concerne la méthode globale, elle est adaptée pour l'apprentissage de gestes dont la réalisation est complexe mais la signification simple, comme le simple balayage du bras (geste 5 de la 1^{ère} séquence). Il est bien plus efficace d'en faire une étude globale à travers l'application martiale canonique, le séquençage n'est pas nécessaire dès le début dans ce cas.

Cependant, pour les gestes à coordination complexe comme « saisir la queue du moineau » il est souvent efficace de séquencer et travailler, par exemple, séparément le haut et le bas pour ensuite les lier.

Beaucoup de débutants apprécient le séquençage, car ils réussissent à comprendre et faire les séquences isolées, leur principal problème est la coordination.

Avec le temps et les élèves plus anciens, on peut diminuer, voire supprimer le séquençage car la coordination est meilleure, mais aussi parce que leur observation de nos mouvements est plus pertinente.

On remarque parfois, lorsqu'on travaille en séquentiel, que nos élèves sont saturés, ils essaient de penser à tout à la fois et leur charge mentale de travail devient trop lourde. Il faut savoir alors arrêter ce type de travail et passer alors à du très global. On ne leur demande plus de réaliser quelque chose de précis, mais de prendre du recul. Par exemple dans « saisir la queue du moineau » au lieu de bien réaliser chaque détail, on leur demande d'être un gros ballon qui, en application martiale, roule sur l'attaque du partenaire.

Méthodes pédagogiques

Plusieurs types de classification m'aident dans la conception des cours.

La multiplicité des approches pédagogiques enrichit les savoirs des élèves. Il faut les faire varier afin que chaque élève trouve celle qui lui parle le plus et éviter de plus la monotonie. La multiplicité des points de vue permet à l'élève de mieux cerner les concepts que l'on veut faire passer, par recoupement, surtout ceux qui ne peuvent pas être acquis directement par le langage.

Faut-il faire un cours avec une structure forte ou souple ou mixte ?

Forte, c'est le primat du savoir théorique, la part apportée par l'élève est faible. Il est plutôt passif. Souple, la structure donne à l'élève une part plus importante et lui permet de construire sa propre expérience. L'élève découvre plus qu'il n'apprend, il est plus actif. Il y donc un besoin de consolidation du savoir ensuite.

Cela se traduit par des modes d'apprentissage différents, que l'on peut mixer à l'envie, notamment :

- Affirmatif : on montre, on dit aux élèves.
On montre plutôt ce qu'il faut faire et non ce qu'il ne faut pas faire (sous peine de voir mémoriser ces démonstrations).
- On fait faire aux élèves et on corrige (feed-back). On réalise de nombreuses répétitions.
- Interrogatif : on questionne les élèves et on les mène où on le souhaite à partir de leurs réponses.
- Par objectif, on leur donne une situation et on leur demande d'imaginer une façon YMTJQ de s'en sortir.
- Actif en les faisant expérimenter : rechercher et on les mène où on le souhaite à partir de leurs propres découvertes.
On peut leur faire expérimenter des nouvelles sensations (comme les limites de leur équilibre ou une meilleure connaissance de leur corps), mais aussi par exemple leur structure, l'absorption, le jaillissement, le toucher, différentes amplitudes de pas, plein et vide.
On peut pratiquer avec une certaine attention, par exemple dérouler la forme en veillant plus particulièrement à avoir une structure qui reste solide dans le temps et le mouvement. On peut aussi changer la vitesse ou la direction de réalisation, mais aussi faire en miroir ou chaque élève dans une direction différente. Il est possible de faire la forme avec des mouvements plus étroits ou plus larges. On peut travailler en entravant éventuellement certaines parties du corps (comme les mains).
- Les mettre en situation de jeux formatifs : par exemple un élève donne des noms de mouvements un autre les réalise.
- Leur permettre des généralisations, à partir de cas exemples (par exemple, à partir d'une application martiale que l'on généralise sur d'autres types d'attaques).
- Leur permettre de créer de nouvelles pratiques (par exemple, imaginer une forme personnelle respectant certains critères).
- Les faire collaborer entre eux, en sous-groupes de travail avec restitution ; soit pour partager soit pour imaginer, créer. On utilise parfois ce type de pédagogie au collège des enseignants du YMTJQ.
- Exercices d'analyse critique seul ou en groupe.

- Mise en place de plan de suivi de l'apprentissage, notamment lors des vacances.

L'apprentissage peut être basé sur :

- La logique, la rationalité, pour des éléments à dominantes scientifiques ou techniques comme l'anatomie, la gravitation, l'architecture, la tensesgrité...
- La copie, essayer directement de copier le professeur, sans explication particulière.
- L'analogie, en faisant des rapprochements analogiques pour les savoirs non transmissibles directement, comme des sensations corporelles. Il peut être utile d'utiliser alors des métaphores pour enrichir les représentations des élèves.
- Le symbolisme, certains symboles nous aident dans nos comportements et actions (cela se rapproche des raisonnements analogiques).
- L'usage des symboles, des métaphores ou de l'analogie n'a pas la précision de la rationalité et de la logique, mais est cependant beaucoup plus riche. Il permet de faire naître chez l'élève des compréhensions intuitives de réalités intrinsèquement intransmissibles. Par exemple l'image d'eau circulant dans notre bras comme à travers un tuyau d'arrosage et lui donnant force et souplesse et non la rigidité d'un bâton.
- Des contes, la mythologie chinoise regorge de contes formateurs.
- Les chants, fort moyen mnémotechnique.
- Les textes classiques.
- La création, par exemple construire avec eux un SSS (13 postures) à partir des 8 potentiels et cinq directions.
- Le jeu
- ...

Comme nous l'avons vu précédemment, durant l'animation des cours on peut aborder divers sujets, notamment :

- Des postures, gestes, mouvements, ou liaisons.
- Des applications martiales.
- Des principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle.
- Des principes fondamentaux liés aux éléments de pratique.
- Des thèmes transversaux, comme : les coups de pieds, les transferts, ...
- Des gestes d'une même famille par exemple dans : les gestes qui ont la même prise de contact, ou le même type de transformation, ou d'expression.
- Des découvertes de sensations ou de perceptions.
- De connaissances biomécaniques et anatomiques, théoriques (squelette) et pratiques (os, amplitude articulaire, ...).
- Des connaissances en matière de physique, par exemple la notion de centre de gravité et de surface de sustentation.
- ...

La structure de cours doit permettre, selon les moments et les élèves, pour chacun de ces thèmes leur :

- Apprentissage,
- Perfectionnement,
- Maintien dans le temps.

Pour rappel, il est ensuite important de se poser la question de l'ordre de ces apprentissages dans le déroulement d'une séquence pédagogique.

Les travaux avec partenaires

Le TJQ donne souvent l'image d'un travail solitaire, ce n'est qu'un de ses aspects. Les applications martiales et le tuishou sont particulièrement adaptés au travail à 2, mais aussi tous les exercices de préparation.

Le travail avec un ou des partenaires est plus globalement un outil performant pour l'apprentissage du TJQ dans toutes ses facettes.

Certains élèves, non familiarisés avec les arts martiaux éprouvent de la gêne à se trouver face à face et à se toucher, surtout si c'est un duo homme-femme. Notre rôle d'enseignant va consister à les aider à surmonter ces difficultés. Il ne faut pas que cette période intermédiaire dure trop longtemps, car cela se ferait au détriment de l'apprentissage.

On peut les aider en commençant par les faire participer à des petits massages du dos à 2 avec une balle à picots, notamment lors de la préparation, et à donner des consignes précises de travail et de sécurité.

Il s'agit de travail coopératif entre 2 personnes, on doit le retrouver dans les termes que l'on emploie pour désigner les 2 participants. Il faut éviter les mots comme "adversaire, méchant, attaquant" et privilégier des mots comme "partenaire, initiateur de l'action".

Si certains ne s'adaptent pas, en général ils ne restent pas plus de quelques séances et se dirigent vers une pratique plus individuelle que le TJQ.

J'ai essayé de formaliser et de prolonger un travail réalisé lors d'un collège des enseignants du YMTJQ sur le thème du travail avec un ou des partenaires (puisque l'on peut travailler à 2, 3 ou plus) qui peuvent être bien entendu d'autres élèves, mais peuvent aussi être le professeur.

Le travail avec un partenaire présente certains intérêts, il permet notamment :

- L'apprentissage (par exemple les applications martiales et le tuishou).
- D'avoir un retour, un feed-back de ce que l'on fait.
- De tester, d'essayer.
- De ressentir.
- De se détendre.
- De se renforcer musculairement.
- De prendre confiance en soi.
- D'avoir confiance en l'autre.
- De faire du lien entre anciens et débutants.
- De faire du lien au sein de l'association.

J'ai listé les rôles que pouvaient permettre le(s) partenaire(s), à savoir l'autre :

- OBSERVATEUR, TESTEUR, CONTRÔLEUR, par exemple un s'enracine et l'autre vérifie et teste sa structure.
- MODÈLE, MIROIR, par exemples :
 - Le professeur (alors partenaire) fait et l'élève écoute avec ses mains les mouvements du professeur (exemple : bascule du bassin).
 - Le professeur fait un geste de la forme en étant « lové » autour de l'élève. Celui-ci « colle » au professeur et enregistre les formes de corps et les trajectoires.

- Les anciens ou/et le professeur sont face aux débutants et ils font le même exercice ou mouvement qu'eux, mais en miroir. Les débutants font par mimétisme le morceau de forme ou le geste.
- Les anciens entourent les élèves un peu moins anciens qu'eux pour la réalisation d'une séquence en commun.
- UNE CONSTRUCTION COMMUNE, par exemple :
 - A 2 face à face, on se tient par les mains et on descend, chacun de son côté (de face ou sur le côté).
 - Applications martiales.
 - Exercices de tuishou.
- MOBILISATEUR, par exemple :
 - Face à face, chacun en peng, ils sont en contact, un bouge l'autre suit (engrenages).
 - Face à face, l'un porte les coudes ou la jambe de l'autre et mobilise ses articulations.
 - Le partenaire peut jouer le marionnettiste, mettre en place, modeler l'autre.
- OBSTACLE : les partenaires, par leur simple présence, empêchent l'élève d'occuper certains espaces, par exemple ne pas reculer trop en arrière.
- SAC DE SABLE, par exemple :
 - L'un fait une séquence et le partenaire donne des résistances à ses mouvements (structure, justesse, tonicité, ...).
 - L'un offre son dos ou son épaule à la poussée de l'autre, plus souple que le mur, plus rigide que le devant du corps. Les deux travaillent ainsi leur enracinement.
 - Exercice de la bouteille à 3, l'élève étant au centre et basculant d'avant en arrière d'un partenaire à l'autre, qui à chaque fois le reçoit et le renvoie.
- MASSEUR.

J'ai aussi réalisé un classement selon les parties du corps mobilisées et quelques exemples :

- Le dos, dos à dos, l'un bouge l'autre suit.
- L'épaule, l'un porte les bras relâchés de l'autre et mobilise ses articulations.
- La hanche, l'élève debout s'appuie sur l'épaule du partenaire qui lui porte sa jambe détendue et mobilise l'articulation coxo-fémorale.
- Cheville, assis face à face, jambes étendues et écartées, pieds qui se touchent, l'un bouge les pieds l'autre le suit.
- Global, l'exercice de la bouteille à 3.

Les élèves n'ont pas l'habitude de travailler à 2 dans le cadre d'une activité martiale et ils ne savent pas comment faire pour choisir un partenaire et l'inviter. De plus, le temps de cours n'est pas très long, et il ne faut pas perdre trop de temps en palabres. Aussi, voici quelques règles :

- Travailler avec des partenaires variés, de nombreux partenaires permettent des approches différentes et de mettre en place un système d'entraide mutuelle.
- Ne pas hésiter pour les débutants à inviter des élèves plus anciens.
- Ne pas hésiter pour les anciens à inviter des élèves débutants.
- Le temps de travail est court, aussi ne faut-il pas se regarder, en hésitant, pour savoir qui invite qui. Chacun des élèves va inviter sans perdre de temps une autre personne, souvent la plus proche, et si en cours de route il est invité par un autre, il accepte.

- Pour inviter, on salue le partenaire qui nous répond, cela ne prend que quelques secondes. Éventuellement on se présente en deux mots, par exemple lors d'un stage où on ne se connaît pas encore.
- Le temps de travail à 2 est un moment privilégié, ce qui compte c'est le travail réel. Aussi faut-il éviter de bavarder. Quelques mots de conseil éventuellement suffisent. Il faut garder un rythme de travail soutenu.
- Attention dans un travail à 2, il faut que les 2 partenaires aient le temps de travailler et cela à droite et à gauche. Aussi est-il important de compter les exercices. Par exemple 8 fois à droite, 8 fois à gauche et on change de rôle ; et ainsi de suite jusqu'à la fin de l'exercice.
- Les partenaires se saluent avant de se séparer.

Lorsque le professeur lance le groupe dans un travail à deux, il arrive qu'il y ait un nombre impair d'élèves. Nous avons alors deux solutions. La première consiste à ce qu'un assistant ou un autre professeur que celui qui est aux commandes de l'exercice, prenne le rôle d'un élève, et travaille avec l'élève « surnuméraire ». La seconde est que les élèves travaillent à trois. Deux attaquent successivement le troisième sans temps mort. Au bout de huit attaques il y a un changement de rôle, et au bout de huit nouvelles attaques un nouveau changement de rôle. Ainsi tout le monde peut travailler. Je donne un nombre d'attaque de huit, car il est important que tous les élèves puissent travailler. Il ne faut passer trop de temps sur le premier au détriment du troisième. S'ils ont fait un tour ils recommencent.

L'élève rencontre parfois des difficultés lors du travail à deux, principalement lors du travail des applications martiales et du tuishou.

Notamment lorsqu'il joue le rôle « d'attaquant », il ne veut pas faire de mal à un frère de pratique qu'il aime bien. Cela a souvent pour conséquence :

- Une distance d'attaque trop grande. En fait son attaque ne toucherait pas son partenaire.
- Une anticipation de la réponse de son partenaire. Il donne, par exemple, son coup de poing dans la direction où son partenaire va le dévier et non en direction de ce dernier.
- Un manque de sincérité dans son « attaque ». Son « attaque » est molle et manque de conviction. Cela ne permet pas au partenaire de répondre dans de bonnes conditions à cette « attaque ». Il ne s'agit pas d'être brutal, mais de donner à son partenaire quelque chose sur lequel il peut travailler.

Lorsque l'élève joue le rôle de celui qui répond à « l'attaque », se pose le même type de problème. On est entre nous, on s'aime bien, on veut rester dans le groupe, et alors il est difficile de prendre l'ascendant sur son partenaire pour transformer et exprimer sur son « attaque ». Il n'ose pas rompre le « contrat social ».

Il est important d'être vigilant à ses difficultés et de corriger ces tendances auprès des élèves.

L'utilisation d'outils

Les outils peuvent être nombreux et diversifiés et ils remplissent de nombreux rôles dans l'enseignement du TJQ, notamment permettre de :

MONTRER, VISUALISER, RENDRE VISIBLE :

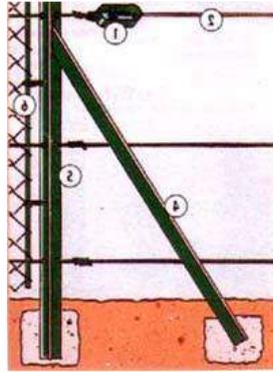
- Montrer une réalité impossible à voir, soit intrinsèquement comme un squelette par des morceaux de squelette, soit impossible à amener dans la salle de pratique, par exemple par des dessins ou photos d'arc-boutant de cathédrale.
- Visualiser des concepts, par exemple la répartition des forces dans un arc-boutant de cathédrale ou un ensemble colonne vertébrale-jambe simplifié pour montrer intuitivement la notion d'arc-boutant et ses limites.
- Amplifier les mouvements notamment des applications martiales pour les rendre plus visibles et donc plus facilement corrigeables, par exemple une prise de contact avant un lu, montrée avec une épée. Ou l'éventail qui peut représenter une main afin de mieux en voir les placements et mouvements.
- Visualiser et ressentir notamment des trajectoires, ou les mouvements du bassin ou de la ceinture scapulaire, avec un ballon.
- Pour montrer des mouvements, par exemple un morceau de bois pour illustrer les mouvements de bassin ou un mannequin articulé.
- Pour rendre sensible et améliorer les ressentis, comme par exemple les balles de tennis ou les balles de massage à picots sous le pied, ou bien des bandes élastiques de gym qui permettent de travailler en ressentant mieux l'appui sur la colonne vertébrale.
- Pour donner des repères spatiaux, comme des marques au sol ou un petit sac de riz sur la tête pour garder la verticalité.
- ...

EXPÉRIMENTER :

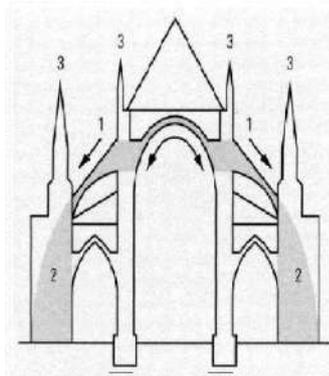
- Pour expérimenter, par exemple un sac et des gants de frappe pour tester les coups de poings et de pieds, ou la balle pour les mouvements de « vague ».
- Pour le développement physique, comme des manches à balais pour la souplesse ou une flexi-barre ou la perche pour la tonicité et l'unité.
- Donner une résistance à une poussée ou une structure, comme l'usage du sol ou, plus facile, du mur.
- ...

AMÉNAGER :

- Pour permettre à une personne handicapée de travailler, par exemple sur une chaise .
- Pour permettre à une femme enceinte de pratiquer, par exemple sur un gros ballon.
- Améliorer l'aménagement de la salle de pratique, comme l'apport de tapis de sol.
- Servir d'intermédiaire entre 2 pratiquants pour les amener doucement vers un travail à 2, comme la balle de taiji pour le tuishou.
- ...



Représentations permettant de mieux comprendre la notion d'étai.



Représentations permettant de mieux comprendre la notion d'arc-boutant.

Balle à picots, long foulard (le bleu), une bande élastique (la verte) et un petit sac de riz de la taille de la main.



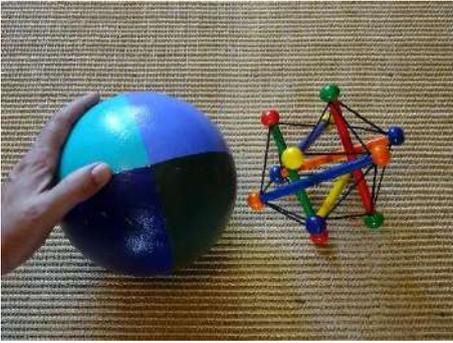
Flexi-barre



Éléments de squelette : bassin avec débuts de fémur et de colonne vertébrale, épaule et pied.

Colonnes vertébrales sans et avec tenségrité





Balle de TJQ et sculpture en tensegrité.



Bouclier et gants de frappe.



Mannequin articulé pour travailler la protection de la colonne vertébrale, notamment dans sa partie lombaire.



Armes : épée et éventail.



Outil représentant l'arc-boutant fictif qui va du sommet du crâne à l'avant du talon. Sur la 3^{ème} photo on voit la perte d'adhérence au sol quand les fesses vont trop loin en arrière.



Fiche pédagogique pour l'enseignement du TJQ, le modèle

Afin de ne pas réinventer, à chaque cours ou chaque stage que l'on anime, la pédagogie avec sa progression et ses exercices, il est bon de cumuler au fil du temps nos créations.

De plus, il est intéressant de garder une certaine rigueur dans l'élaboration de notre pédagogie et de suivre une certaine méthode, nous permettant de nous poser les questions indispensables.

FICHE PÉDAGOGIQUE D'ENSEIGNEMENT de TAIJI QUAN		N°	Création : par Mise à jour : par
TITRE			
THÈME :	ENRACINEMENT : le rôle de la jambe arrière et de la colonne vertébrale sur des poussées horizontales		
OBJECTIF GLOBAL	A l'issue de l'enseignement les élèves seront capables de : 1. A 2. B 3. C 4. ...		
PUBLIC	Cette séquence concerne :		
DÉCOUPAGE EN SÉQUENCES PÉDAGO :	Pour un changement de comportement il faut que l'élève ... On partira de ... Modalités :		
LIMITES	Ce travail ne prend en compte que ... Attention ...		

	OBJECTIFS De la SÉQUENCE	MODALITES ÉDAGOGIQUES Et points à surveiller	MODE D'EVAL.
SÉQUENCE PEDAGO 1		<u>Exercice :</u> <u>La consigne :</u> <u>Modalités :</u> <u>Matériel :</u>	
SÉQUENCE PEDAGO 2		<u>Jeu :</u> <u>Question :</u> <u>Débriefing :</u>	

Cette fiche pourra être complétée après chaque mise en œuvre, afin d'en améliorer l'utilisation suivante selon le schéma suivant :

Il est en effet important d'entrer dans une démarche qualité et de perfectionnement permanent.

ÉLÉMENTS TECHNIQUES	PRINCIPES MIS EN VALEUR	PROBLÈMES RENCONTRÉS PAR LES ÉLÈVES	PRÉCISIONS DANS les CONSIGNES ou CORRECTIONS POSSIBLES

Fiche pédagogique pour l'enseignement du TJQ, 3 exemples

**FICHE D'ENSEIGNEMENT de TAIJI QUAN
L'ENRACINEMENT**

N° 1

**Création : 2005 environ
par Lionel DESCAMPS
Mise à jour : 08/11/2017
par Lionel DESCAMPS**

THÈME :	ENRACINEMENT : le rôle de la jambe arrière et de la colonne vertébrale sur des poussées horizontales
OBJECTIF GLOBAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prendre conscience que le TJQ a une base martiale, qui donne un sens à la forme. 2. Prendre conscience des problèmes de stabilité lors des poussées, quelles viennent de nous ou d'un partenaire. 3. Comprendre la notion d'étais, de jambe de force. 4. Comprendre la notion de transformation d'une force horizontale en force verticale, la notion d'arc-boutant. 5. La ressentir dans son corps. 6. La mettre en œuvre dans sa forme et dans le Tuishou. <p>Le changement ne se fera pas en 1 séance, l'objectif est de mettre l'élève en mouvement et de poursuivre ce travail au fil du temps.</p>
PUBLIC	<p>Cette séquence concerne tous les élèves de tous les niveaux. Plus particulièrement les 1ère et 2ème années, la structure du corps étant à acquérir très tôt. Prérequis : avoir compris, au moins en partie, la bascule du bassin par relâchement.</p>
DÉCOUPAGE EN SÉQUENCES PÉDAGO :	<p>Pour un changement de comportement il faut que l'élève, dans son corps et son intellect, perçoive le problème, imagine ou repère des solutions possibles et les mettent en œuvre. Sinon le savoir ne sera pas incarné.</p> <p>On partira d'une question et de la découverte du problème, puis une mesure du problème sur soi, puis la recherche de solutions.</p> <p>Modalités :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 séances d'une heure à une semaine d'intervalle. • Ou bien, probablement plus efficace, un travail sur tout un semestre en variant et en enrichissant les exercices. <p>Le canevas d'intervention présenté ci-dessous est en 12 séquences réparties en 2 grandes parties.</p>
LIMITES	<p>Ce travail ne prend en compte qu'une partie du travail nécessaire pour avoir une structure de corps pertinente.</p> <p>En effet, on remarquera que l'on ne travaille essentiellement que l'arc de la colonne vertébrale jusque dans la jambe arrière. Il reste d'autres arcs à travailler, notamment : entre les 2 jambes, entre les 2 bras, les arcs croisés du pied à la main, etc., ainsi que les <i>kuas</i>.</p> <p>On pourra ensuite passer aussi, éventuellement, sur le thème du rôle de la jambe avant, lors de poussée dans le dos, dans une autre série de cours.</p> <p>Attention, d'une façon plus générale, le travail sur la structure doit être assez rapidement associé à d'autres thèmes tels que les notions d'axe, de mobilité et de disponibilité.</p> <p>En effet, si le travail sur la structure devient disproportionné, on perd alors toutes ces dimensions de la pratique et cela peut parfois amener à des blessures ou des douleurs.</p> <p>Je raconterai pour cela une histoire ; lors d'un tuishou libre sur une poussée horizontale, j'ai installé une structure efficace, mais rigide. La poussée était particulièrement énergique. J'ai eu alors l'impression d'avoir toutes les vertèbres se cognant les unes contre les autres. Ma structure était pertinente en termes de recul, je n'ai pas reculé, par contre j'aurais dû en changer, pour éviter la douleur et les lésions éventuelles.</p> <p>Il est primordial d'avoir une structure, mais il ne faut surtout pas qu'elle soit figée. Elle doit évoluer sans cesse en fonction de l'environnement.</p>

	OBJECTIFS SÉQUENCE	MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	MODE D'ÉVAL.
SÉQUENCE PEDAGO 1	<p>Repérer pourquoi ce travail, pourquoi il est important dans la forme et le tuishou d'avoir une forme de corps structurée.</p> <p>Repérer la difficulté de changer sa façon de pratiquer (qu'il faudra toujours avoir à l'esprit et dire tout au long des séquences pédagogiques)</p>	<p><u>Discours</u> :</p> <p>Si on veut que la forme nous soit profitable, au moins dans un premier temps, pour la santé et pour la sécurité, il faut que notre corps ait une structure pertinente. De plus, les textes classiques nous disent que notre corps doit être unifié. C'est parfois difficile à l'arrêt, cela devient plus difficile encore lorsqu'on est en mouvement dans la forme ou au tuishou. S'il n'y a pas de structure, il n'y a pas de tonicité du corps et l'énergie ne circule pas. Notre forme est vide. Il est donc important de travailler sur notre propre structure.</p> <p>Notre structure dépend d'éléments internes à notre corps (tonicité, contractions, respiration, santé...) et d'éléments externes en relation avec le monde qui nous entoure (nos appuis au sol, notre relation à la gravité, le partenaire en Tuishou,). Bien entendu ces 2 types d'éléments ne sont pas totalement indépendants les uns des autres, bien au contraire.</p> <p>Le travail proposé se déroulera sur 12 séquences que l'on peut regrouper en 2 parties. La première sera plutôt axée sur le repérage des problèmes et l'usage de son corps. La seconde sera sur les applications dans la forme.</p> <p>La difficulté, pour changer notre façon de travailler, est d'aller au-delà de nos habitudes et de nos formes de corps et sensations habituelles. Si l'on comprend quelque chose et que l'on veut le mettre en pratique, dans un premier temps nous ne serons pas à l'aise car cela nous changera de nos habitudes et de nos sensations. Par exemple quand les gens sont trop en arrière, au début de la correction, ils ont la sensation d'être trop en avant. C'est normal et il faut résister à la tentation de se remettre dans le schéma habituel, plus confortable mais faux. En persévérant un peu, rapidement, on reconstruit une autre habitude, mais cette fois plus juste.</p>	Rien ou indirectement par le travail ultérieur
(1^{ère} PARTIE) SÉQUENCE PEDAGO 2	<p>Percevoir le fait que lorsque l'on pousse ou que l'on est poussé, on est emporté vers l'arrière et qu'il y a rupture au niveau du contact avec le sol</p>	<p><u>Exercice</u> : à 2, un debout pieds joints, le corps relativement raide, l'autre le pousse doucement horizontalement, niveau sternum, de l'avant vers l'arrière.</p> <p><u>La consigne</u> : écouter ses pieds et percevoir où est le poids du corps au début et ce qui se passe au moment où l'on perd l'équilibre.</p> <p><u>Modalités</u> : exercice de durée courte, avec ordre de changement de rôle au milieu.</p> <p><u>Débriefing</u> : qu'avez-vous perçu durant l'exercice ? L'illustrer avec le pied d'exercice et la rotation autour de l'arrière du talon et l'élévation de la pointe du pied, avant la rupture d'équilibre lors d'une poussée horizontale. Il faut donc veiller à rester sur l'intérieur du talon, passer sur l'arrière du talon et c'est trop tard.</p> <p><u>Matériel</u> : pied et jambe d'exercice</p>	Passer dans les binômes pour voir et corriger éventuellement

<p>(1^{ère} PARTIE) SÉQUENCE PEDAGO 3</p>	<p>Trouver des solutions au problème de déséquilibre : l'étoi ou jambe de force</p>	<p><u>Jeu</u> : avec un des élèves, on joue à se pousser, je ne parle pas de Tuishou, mais de jeu, le plus fort est celui qui repousse l'autre. Le faire. <u>Question</u> : quelle attitude vont-ils prendre ?</p> <p><u>Débriefing</u> : nous sommes en fente avant, le poids est sur notre jambe de devant, notre jambe arrière sert à nous empêcher de partir. Elle agit comme un étai. C'est comme lorsque l'on veut empêcher un poteau de tomber. Il est intéressant de voir qu'étoi a un synonyme : jambe de force. Dans cette position, les os sont dans le prolongement les uns des autres : talon, tibia péroné, fémur, bassin, colonne vertébrale et éventuellement les bras. Il peut y avoir des remarques sur le fait de se pencher, en déséquilibre sur l'avant, au-delà de sa jambe avant. La jambe AR apporte seule une structure, se pencher apporte un risque car on forme une structure avec l'autre et, s'il change les règles du jeu, par exemple en reculant, on tombe. Montrer un élément de clôture avec jambe de force.</p> <p><u>Question</u> : dans notre forme, il y a peu de moments où on a une jambe de force, une jambe « tendue » vers l'arrière pour bloquer une poussée. Je n'ai trouvé que Kao et c'est très approximatif. <u>Matériel</u> : dessin d'élément de clôture avec jambe de force</p>	<p>Les résultats du jeu</p>
<p>(1^{ère} PARTIE) SÉQUENCE PEDAGO 4</p>	<p>Trouver des solutions au problème de déséquilibre : les limites de notre style en matière d'étoi et la nécessité d'une autre solution.</p>	<p><u>Discours</u> : dans notre forme, pour résister aux poussées externes, on a dû imaginer une autre façon de faire. En effet, dans notre style, nos pas sont petits et nous sommes très majoritairement sur la jambe arrière, ce qui a pour conséquence une faiblesse sur les poussées vers l'arrière : nous ne passons pas sur la jambe avant pour garder l'arrière en étai, en jambe de force. Cependant nous sommes beaucoup plus verticaux, ce qui nous donne de la mobilité sur notre axe vertical. Ce que nous perdons en stabilité, nous le récupérons en mobilité.</p>	<p>Rien</p>
<p>(1^{ère} PARTIE) SÉQUENCE PEDAGO 5</p>	<p>Trouver des solutions au problème de déséquilibre : l'arc-boutant, pourquoi ?</p>	<p><u>Questions</u> : comment faire pour compenser cette relative faiblesse structurelle ?</p> <p><u>Exercices</u> : rapidement, vous vous mettez par 2, en position statique sur un petit pas, l'autre fait une poussée centrale au ventre. La consigne est de pousser doucement mais avec tonicité, de s'arrêter avant de déraciner l'autre. Je demande aux 2 partenaires : écouter comment votre corps se place, les difficultés rencontrées, et essayer de changer intuitivement votre posture de corps pour mieux résister au recul. Vous pouvez jouer sur vos appuis au sol, vos genoux, votre bassin, votre colonne vertébrale (coccyx, sacrum, lombaires, dorsales, et cervicales), votre tête, et la position relative de tous ces éléments. Je vous demanderai ensuite les solutions que vous avez trouvées. (Arcs, poids en AV (dangereux), étai, absorption totale vers l'AR en se penchant en avant jusqu'à épuisement de la poussée, tourner à droite ou à gauche).</p> <p><u>Débriefing</u> : à partir de leurs remarques : Dans notre style il a fallu développer un système qui nous permette de résister à une poussée sur l'arrière. Il y a un autre modèle que l'étoi pour organiser notre corps : il suffit d'aller voir une cathédrale gothique et de voir ce que les architectes ont construit pour permettre aux murs de résister aux poussées horizontales : les arcs-boutants. Montrer une image de cathédrale gothique avec la transformation des forces horizontales en forces verticales. Seulement, nous ne pouvons apporter des éléments extérieurs pour nous structurer et devons le faire avec des éléments de notre corps.</p> <p><u>Matériel</u> : dessin de cathédrale avec répartition des forces.</p>	<p>Remarques à partir de l'exercice</p>

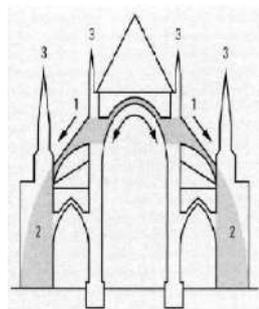
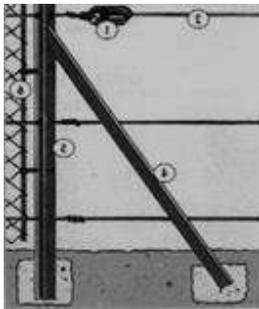
<p>(1^{ère} PARTIE) SÉQUENCE PÉDAGO 6</p>	<p>Trouver des solutions au problème de déséquilibre : l'arc-boutant avec leur corps</p>	<p><u>Exercice</u> : même exercice que précédemment mais avec une poussée au sternum, en essayant de donner à son corps la forme d'un arc-boutant. La consigne est de pousser doucement, mais avec tonicité, de s'arrêter avant de déraciner l'autre. Celui qui subit essaie de donner à son corps la forme d'un arc-boutant. Il ne s'agit surtout pas de faire l'exercice 3 de Tuishou avec basculement en arrière.</p> <p><u>Débriefing</u> : La colonne vertébrale avec sa courbure a un rôle important à jouer. L'avantage du corps, c'est que l'on sent physiquement les poussées et que l'on peut rectifier sa forme. L'inconvénient est que notre colonne vertébrale ne va pas jusqu'au sol et qu'il y a une rupture au niveau des genoux qui plient sur l'avant. Il est donc un peu plus dur d'imaginer un corps en forme d'arc-boutant car il faut imaginer un arc fictif qui va du point de poussée jusqu'au sol, un peu sur l'avant du talon.</p> <p>Erreurs les plus fréquentes : recul des épaules vers l'arrière et cambrure excessive, bascule du bassin par contraction musculaire, les fesses qui partent trop en AR, bascule qui n'est pas proportionnée à la poussée, flexion des genoux exagérée. Si on fait un trop grand pas, on ne peut plus basculer facilement le bassin et donner une courbe d'arc-boutant à notre colonne vertébrale.</p> <p>Montrer avec le pied jambe d'exercice l'arc qui va de la colonne vertébrale jusque dans l'avant du talon, avec la partie d'arc fictive au niveau des jambes et la rupture lorsque les fesses (en fait le bassin) dépassent l'aplomb du talon arrière. Attention quand on observe sur un individu : c'est la CV qu'il faut imaginer aller dans le talon et non le dos ou les fesses.</p> <p>Il faut non seulement former un arc-boutant avec son corps, mais lui donner aussi une certaine tonicité, sinon il ne peut remplir son rôle. Tonicité des jambes, mais aussi de la colonne vertébrale, en la mettant en tension légère par une extension du sommet de la tête et un relâchement du sacrum qui descend. À cette tonicité verticale s'ajoute une tonicité horizontale (le dos s'arque légèrement horizontalement, la poitrine devient légèrement creuse, mais unie, et non par un retour artificiel vers l'avant des pointes des épaules), en fait il s'agit d'une expansion de tout le corps lors de l'inspiration.</p> <p>La poussée doit générer immédiatement l'arc-boutant et la poussée être ainsi transférée vers le talon (plus précisément sur l'avant du talon).</p> <p>Essayer de ressentir les chaînes osseuses et musculaires (définir). Il n'est pas nécessaire d'avoir, du moins dans un premier temps, de notions d'anatomie.</p> <p><u>Débriefing de toute la 1^{ère} partie</u> : qu'avez-vous senti pendant les cours ? Extrayez un élément qui vous paraît important pour vous. Lors de la 2^{ème} partie, on travaillera les applications, dans la forme, de ces travaux.</p> <p><u>Matériel</u> : pied et jambe d'exercice</p>	<p>Passer dans les binômes pour voir et corriger éventuellement</p>
---	--	--	---

<p>(2^{ème} PARTIE) SÉQUENCE PÉDAGO 7</p>	<p>Sur une partie de la forme repérer les moments de risque de déséquilibre sur l'arrière</p>	<p><u>Exercices</u> : vous constituez 3 groupes. Le 1^{er} groupe travaillera sur le premier tiers du Shi San Shi, le 2^{ème} sur la 2^{ème} partie et le 3^{ème} sur la 3^{ème} partie.</p> <p><u>Consigne</u> : dans un premier temps, chacun d'entre vous travaille individuellement sa partie, cela dans les 4 directions avec les changements de direction inclus. Repérez dans son bout de forme les moments où il y a un risque de déséquilibre vers l'arrière, en faisant 2 à 3 fois le morceau de Shi San Shi.</p>	<p>Passer pour voir, enrichir et corriger éventuellement</p>
<p>(2^{ème} PARTIE) SÉQUENCE PÉDAGO 8</p>	<p>Sur une partie de la forme repérer les moments de risque de déséquilibre sur l'arrière et comment l'arc-boutant peut stabiliser</p>	<p><u>Exercices</u> : travail seul, sans retour en grand groupe, suite du travail précédent.</p> <p><u>Consigne</u> : Maintenant, repérez tous les endroits où un arc-boutant peut résoudre le problème. Essayez de construire cet arc-boutant avec votre corps, seul.</p>	<p>Passer pour voir, enrichir et corriger éventuellement</p>
<p>(2^{ème} PARTIE) SÉQUENCE PÉDAGO 9</p>	<p>Sur une partie de la forme repérer les moments de risque de déséquilibre sur l'arrière et comment l'arc-boutant peut stabiliser</p>	<p><u>Exercices</u> : maintenant, dans chaque groupe, vous vous mettez par 2 (un sous-groupe de 3 si impair).</p> <p><u>Consigne</u> : chacun d'entre vous fait la forme devant l'autre, en commentant ce qu'il repère en termes de risque de déséquilibre vers l'arrière et comment et quand il envisage d'y résister avec un arc-boutant. Confrontation des idées et enrichissement mutuel. Ce que nous n'avons pas repéré et que l'autre nous a apporté doit être compris intellectuellement en termes d'arc-boutant, mais aussi expérimenté physiquement, avec éventuellement une poussée de l'autre vers l'arrière pour mettre en place cette sensation d'arc-boutant humain.</p>	<p>Passer dans les binômes pour voir, enrichir et corriger éventuellement</p>

<p>(2^{ème} PARTIE) SÉQUENCE PÉDAGO 10</p>	<p>Sur une partie de la forme repérer les moments de risque de déséquilibre sur l'arrière et comment l'arc-boutant peut stabiliser</p>	<p><u>Débriefing</u> : auto-débriefing en grand groupe, chaque groupe expliquant aux autres ce qu'il a repéré dans sa partie de Shi San Shi.</p> <p>Les points importants à repérer sont les moments où, notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> • On a 2 jambes, dont une AR et l'on fait un mouvement • On passe sur la jambe avant • On passe sur la jambe AR • On change de direction • On a une jambe, Cai • On pousse • On recentre • On frappe <p>Il y a arc-boutant au moment de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'expression de nos poussées (pour ne pas partir en arrière) que l'on soit sur la jambe arrière (arc-boutant traditionnel) ou la jambe avant (l'arc-boutant est alors réduit en amplitude, mais doit exister). • Au moment où l'on subit une poussée horizontale de la part de l'autre (fictif dans la forme). • Au moment des demi-tours, il y a incertitude sur ce que l'on va trouver, on doit donc être prêt à subir une poussée éventuelle. D'où l'intérêt de garder le talon au sol. • Au moment où on tire, si l'autre pousse on ne doit pas se laisser entraîner vers l'arrière. • Au moment où on change le poids de jambe (grand ou petit par ouverture fermeture des <i>kuas</i>), le corps ayant une certaine inertie qu'il faut contrebalancer. <p>Il n'y a pas d'arc-boutant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur la fin de l'expression lorsqu'on a exprimé, que l'on grandit et que les bras s'allongent pour l'étirement. Il y a relâchement du corps, mais cela n'empêche pas une certaine tonicité, même s'il y a peu d'arc-boutant. • Sur les poussées verticales. <p>On peut se poser des questions au moment :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des centrages. • Où il y a des poussées entre horizontales et verticales (je pense que oui pour la composante horizontale). <p>Globalement dans arc-boutant il y a « bouter » : pousser, et son rôle se limite à l'absorption des poussées horizontales. Tout n'est pas arc-boutant.</p> <p>Attention : la présentation par rapport à des poussées donne l'impression que l'on considère la forme comme une simulation de combat, ce n'est pas le cas. Cette description a la même valeur pédagogique que les applications martiales, indépendantes les unes des autres, même si on les présente les unes après les autres dans l'étude de la forme. L'objectif est de donner une direction, un sens, une intention à notre forme, pas de faire semblant de nous battre.</p> <p>Ce n'est pas une structure statique, mais une structure qui renaît à chaque instant en fonction des circonstances extérieures.</p> <p>Il n'y a pas nécessité d'avoir un fort basculement du bassin pour obtenir l'arc-boutant. Par exemple sur une poussée sur un peng, un petit enracinement suffit, lorsque ce peng se transforme en Lan ciao Wei, sur une poussée plus violente, l'enracinement devient plus bas mais il faut veiller à garder la structure d'arc-boutant, même lorsqu'on tourne le corps. En fait, il y a parfois 3 arcs : un CV, une jambe AR (qui assemblés font le grand arc dont nous parlons ici) + parfois la ceinture scapulaire (lorsqu'on pousse à main ou en peng)</p>	<p>Enrichir et corriger éventuellement</p>
--	--	--	--

<p>(2^{ème} PARTIE) SÉQUENCE PÉDAGO 11</p>	<p>Sur une partie de la forme, repérer les moments de risque de déséquilibre sur l'arrière et comment l'arc-boutant peut stabiliser</p>	<p>Nous allons faire le 1^{er} duan avec cette intention d'arc-boutant. De temps en temps, je rappelle la consigne</p>	<p>Rien</p>
<p>(2^{ème} PARTIE) SÉQUENCE PÉDAGO 12</p>		<p><u>Débriefing des 2 parties</u> : qu'avez-vous senti pendant le cours? Extrayez un élément qui vous paraît important pour vous. Salutations et remerciements</p>	<p>Rien</p>

ILLUSTRATIONS



MATÉRIEL



Pied et jambe d'exercice
18,5 cm x 172 cm

FICHE PÉDAGOGIQUE D'ENSEIGNEMENT de TAIJI QUAN UNE BASE SOLIDE		N° 2	Création 04/11/2017 Par Lionel Descamps Mise à jour : 27/11/2017 par Lionel DESCAMPS
THÈME :	Une base solide pour un bon enracinement		
OBJECTIF GLOBAL	Comprendre le rôle d'une base solide aussi bien en statique qu'en dynamique. La mettre en pratique. Et commencer à l'intégrer à sa pratique.		
PUBLIC	Cette séquence concerne : tous les élèves, quel que soit leur niveau.		
DÉCOUPAGE EN SÉQUENCES PÉDAGO :	<p>Pour un changement de comportement, il faut que l'élève, dans son corps et son intellect, perçoive le problème, imagine ou repère des solutions possibles et les mettent en œuvre. Sinon le savoir ne sera pas incarné.</p> <p>On partira de la découverte du problème, puis une mesure du problème sur soi, puis la recherche de solutions.</p> <p>Modalités : stage le 26/11/2017 de 9h30 à 12h30, découpé en 9 séquences pédagogiques</p>		
LIMITES	<p>Ce travail est une introduction au thème transversal de l'année 2017-18.</p> <p>Ce thème sera développé au cours de l'année, tant au niveau de la préparation que du travail de la forme et de ses applications martiales que du tuishou et des armes.</p> <p>Il s'adaptera et se déclinera en fonction du niveau des élèves.</p> <p>Les enseignants ne doivent pas regarder leurs pieds de tout le stage.</p>		

	OBJECTIFS De la SÉQUENCE	MODALITÉS PÉDAGOGIQUES Et points à surveiller	MODE D'ÉVAL.
9h30 : préparation (Enseignant 1)	Mobiliser le corps et le préparer à mieux percevoir son enveloppe corporelle et son positionnement dans l'espace.	Salutation. Ouverture, lever les bras et les redescendre puis rotation externe des mains. Massage avec les balles à picots du haut vers le bas, seul et à 2 pour le dos, en insistant sous les pieds (pour une bonne perception du contact au sol).	
9h40 : pieds parallèles, petits pas (Enseignant 2)	Apprendre à faire un pas et revenir à sa place dans la même configuration de pied sans l'aide du regard. Cela permettra de repérer les déviations, d'améliorer ainsi la perception du positionnement des pieds et de se corriger.	<p>Durant les différentes étapes de cette partie, les pieds sont parallèles et ouvert, largeur du bassin et les élèves ne regardent pas leurs pieds.</p> <p><i>1^{ère} étape :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les talons sont contre un tapis en mousse. • L'élève avance un pied (petit pas) puis l'autre, puis revient talon contre le tapis. <p><i>2^{ème} étape à 2 (un fait l'exo, l'autre contrôle), il n'y a plus de tapis, mais une ligne au sol :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Même exo 5 fois de suite avant correction sans utiliser le regard. • Même exo où la correction se fait à chaque aller-retour. 	<p><i>1^{ère} étape :</i> le repositionnement du pied est contrôlé par le tapis qui permet un feed-back matériel</p> <p><i>2^{ème} étape :</i> le contrôleur vérifie le positionnement des pieds par rapport à la ligne de référente au sol, leur parallélisme, leur positionnement (largeur du bassin) et corrige le pratiquant.</p>

10h00 : mouvements des pointes, petits pas. (Enseignant 3)	Prise de conscience que les mouvements de la pointe du pied dans les changements de direction partent du bassin et sont aidés par le regard.	Exo d'abord assis, puis debout, de l'essuie glace avec la pointe du pied, vers l'intérieur et l'extérieur.	Dans l'exo assis, vérifier que le mouvement ne part que de la hanche sans le genou ni la cheville. Dans l'exo debout, veiller au positionnement du poids sur la jambe fixe, le regard précède le mouvement du ½ corps.
10h20 : ouverture du pied de la jambe arrière (Enseignant 4)	Prise de conscience, pour les élèves qui n'ont pas une bonne ouverture de hanche (pratiquement tous), du positionnement du pied arrière, qui a le poids, à 45°.	Exo à 2 (un fait l'exo, l'autre contrôle). Un dessin au sol représentant les 4 directions cardinales et les 4 diagonales. L'élève est au centre du dessin, pieds parallèles, il ne regarde ses pieds à aucun moment, il fait dans un premier temps des mouvements à 45° vers l'intérieur (1/4 de tour) puis de 135° (1/2 tour). L'autre corrige.	Idem plus vérification du positionnement correct du pied selon les cardinales et les diagonales.
10h40 : Mise en pratique dans un exercice simple et connu (Enseignant 5)	Mettre en pratique les exercices précédents et préparer le suivant.	Exo 1 : enrouler sur une seule jambe avec 1/2 à chaque fois. Exo 2 : enrouler sur une seule jambe avec un 1/4 de tour à chaque fois.	Mettre en pratique les acquis et repérer les difficultés rencontrées en dynamique. Attention de ne pas traiter le changement de poids (exo suivant), on ne travaille que sur le positionnement du pied, du regard et les pieds largeur du bassin.
11h00 : Questionnement (Enseignant 1)	Prise de conscience des difficultés des transferts de poids.	Question : dans les changements de direction, comment passer le poids d'une jambe sur l'autre en restant stable ? Groupes de 4 à 5 de niveau équivalent.	
11h15 : pause	Pot.		
11h30 : Retour (Enseignant 1)		Retour des différents groupes. Synthèse.	Synthèse, notamment : idem ci-dessus + par-dessous, par-dessus, pas tomber sur le pied.
11h45 : Transfert de poids (?)	Mettre en pratique le transfert de poids en descendant.	Détailler le ½ tour avec transfert en descendant. Suite de ½ tours avec correction des enseignants.	Veiller à ce que l'ensemble de la matinée soit mis en œuvre.
12h00 : Application à la forme	Appliquer à la forme l'enseignement de la matinée.	Faire l'ouverture du SSS pour les débutants, ou SSS entier pour les autres.	Veiller à ce que l'ensemble de la matinée soit mis en œuvre.

FICHE PÉDAGOGIQUE D'ENSEIGNEMENT de TAIJI QUAN LA TENSÉGRITÉ		N° 3	Création : 06/12/2017 Par : Lionel D Mise à jour : 26/04/2018 Par : Lionel D
THÈME :	La tenségrité		
OBJECTIF GLOBAL	Prendre conscience de la structure en tenségrité de notre corps. Et commencer à l'intégrer dans sa pratique.		
PUBLIC	Cette séquence concerne : tous les élèves qui connaissent la 1 ^{ère} séquence et commencent la 2 ^{ème} et au-delà		
DÉCOUPAGE EN SÉQUENCES PÉDAGO :	<p>Pour un changement de comportement, il faut que l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprenne la notion de tenségrité appliquée au corps. • La ressente dans son corps • En perçoive les conséquences dans l'utilisation de son corps, notamment dans la pratique du YMTJQ. <p>Modalités : ce thème a été traité dans ce document comme un stage d'une journée de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30, découpé en séquences pédagogiques. Mais il y a le risque que, si les élèves ne perçoivent pas ce que l'on veut dans la première heure, alors tout le reste de l'édifice s'écroule. Il s'agit d'un cours basé principalement sur des perceptions et le niveau de prérequis des élèves est difficilement mesurable, d'autant que les notions à acquérir ne sont pas familières. Par conséquent, ce thème pourrait aussi se dérouler sur une année en ne passant à la séquence pédagogique suivante que lorsque celle en cours est acquise.</p>		
LIMITES	Ce travail est une introduction au thème. À l'issue du stage et afin de prendre la pleine mesure de la tenségrité dans le YMTJQ, il faudra que les élèves aient une démarche de recherche personnelle. Il s'agit en effet d'un travail essentiellement sur ses sensations proprioceptives.		

SÉQUENCE	OBJECTIFS De la SÉQUENCE	MODALITÉS PÉDAGOGIQUES Et points à surveiller	MODE D'ÉVAL.
9h30 à 10h : Préparation	<p>Mobiliser le corps et le préparer à mieux percevoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Son enveloppe corporelle • Ses articulations • Ses segments corporels. 	<p><u>Salutation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salut. • LD des CTJQ • Matinée = la notion de tenségrité. • Après-midi = tenségrité et YMTJQ. • Beaucoup de travail d'écoute. <p><u>Exercices :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ouverture, lever les bras et les redescendre puis rotation externe des mains. • Massage avec les balles à picots du haut vers le bas, seul et à 2 pour le dos (prise de conscience de la peau et des muscles), en insistant sous les pieds (pour une bonne perception du contact au sol). • Idem avec des percussions (prise de conscience des os). • Mobilisation de ses articulations et prise de conscience du positionnement des « articulations » du bas vers le haut, notamment en relation avec la tête, les omoplates et le bassin. 	Érection tête, Relâchés des omoplates et du bassin
10h à 10h15 : Introduction	Comprendre intuitivement le concept de tenségrité en	<p><u>Matériel :</u> Les modèles os et fascias (empilement et tenségrité), jouet.</p> <p><u>Discours sur l'architecture :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La tenségrité concept d'architecture. 	

	<p>partant de l'architecture vers la biomécanique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Traditionnel : mur = Σ blocs empilés les uns sur les autres et $\rightarrow \Sigma$ compressions, c'est le poids qui maintien la construction (empiler des boîtes). • Il existe une autre façon : LA TENSEGITÉ, barres reliées par des câbles (jouet). • Barres en compression flottent dans un réseau de tension sans contact entre elles \rightarrow un accroissement de tension sur un des éléments est transmis à l'ensemble \rightarrow équilibre à tout moment \rightarrow stable non par résistance de chaque partie mais par répartition • Structure dynamique, adaptable, flexible, résistante, de faible poids et insensible à la direction de la gravité. <p><u>Discours, sur le vivant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bâtiment traditionnel : lourd et rigide. • Vivant : léger, flexible, fonctionne dans toutes les directions \rightarrow on pense immédiatement à la tensegrité. • Biomécanique traditionnelle : empilements (ex : colonne vertébrale), mouvement = articulations + levier où chaque articulation est considérée isolément. • Tensegrité : modèle alternatif plus performant, confirmé par le fait qu'il n'y a pas compression entre les os des articulations. • Barres = os et câbles = fascias et muscles. <p><u>Discours sur la prudence :</u></p> <p>La tensegrité est un concept récent et son application dans le domaine du TJQ encore plus. Nous ne sommes qu'au début du chemin, j'expérimente toujours et vous aurez aussi à le faire pour poursuivre notre travail. En revanche j'ai repéré 3 points de prudence :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veiller toujours à la sécurité de vos articulations, notamment des genoux et de la CV. On a tendance à forcer les consignes pour ressentir plus fortement les sensations décrites. • La tendance involontaire de « tricher », de trop vouloir bien faire. Par exemple quand telle action doit avoir pour conséquence les bras qui se lèvent, parfois on les lève indépendamment de la conséquence de l'action. Car on voit inconsciemment alors le lever de bras comme un but, alors que ce n'est qu'un critère de réussite d'une autre action. • Les étirements doivent être, si possible, la conséquence de relâchements et non de crispations. 	
<p>10h15 à 10h35 : 1^{ère} perception</p>	<p>Ressentir dans son corps la structure en tensegrité : en position d'étirement sur la face antérieure et dans la position neutre.</p>	<p><u>Exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Debout, pieds parallèles, sur la même ligne, largeur du bassin et poids repartit sur les 2 jambes. • Sans bouger les pieds j'essaie de rapprocher les talons • Si j'écoute bien mon corps, je sens une tension qui naît dans les talons, remonte dans les genoux, crée une spirale dans les jambes, puis au niveau des fesses, puis dans le dos, la ceinture scapulaire pour aller ensuite dans la tête (qui alors s'érige) et les bras (qui donnent la sensation de se soulever). Il faut être attentif et être doux avec son corps. Cette tension qui monte doit être légère, sinon des douleurs apparaîtront notamment dans les genoux. • Repérer la position d'étirement sur la face avant. <p><u>Exercice suite :</u></p>	<p>On cambre légèrement. Attention aux genoux</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Ensuite, il faut relâcher tous les muscles superficiels en tension en gardant la colonne vertébrale érigée sans effort. Vous allez sentir notamment votre bassin et vos épaules se relâcher. • Si vous vous relâchez trop, vous allez perdre l'unité ; si vous ne relâchez pas assez, des muscles de mouvement seront encore sollicités et vous perdrez en possibilité de mouvement. • Trouver le bon dosage (attention aux genoux) • Le relâchement du bassin crée une légère rétroversion. • Les épaules sont relâchées « à travers » les pectoraux. • Si vous réussissez cet équilibre entre le trop et le pas assez, vous sentirez votre corps léger, plein et unifié et surtout votre bassin sera comme suspendu et très mobile. Il en sera de même pour votre ceinture scapulaire, votre tête et vos membres (plus difficile). On perçoit aussi les os des membres et la colonne vertébrale comme au cœur solide au milieu des tissus mous. • Repérer cette position d'équilibre. 	<p>Mobilité du bassin, des épaules et tête érigée. Sensation que les os sont érigés et au centre des membres. Les articulations ne sont pas en compression.</p>
<p>10h35 à 10h50 : Percevoir la tenségrité, suite</p>	<p>Ressentir dans son corps la structure en tenségrité : en position d'étirement sur la face antérieure et dans la position neutre.</p>	<p><u>Matériel :</u> Sac de riz. <u>Exercice :</u> Percevoir l'érection de la tête, mais en rapprochant les ischions au lieu des talons, ce qui protège mieux les genoux. S'il est difficile de garder la tête érigée, plan B : faire l'exercice avec un sac de riz sur la tête. C'est alors par mouvement réflexe que la colonne s'érige, c'est un étirement induit. <u>Discours :</u> On pourrait faire la même chose en contractant l'arrière du plancher pelvien (un élément essentiel des câbles du modèle tenségrité) ou relâcher l'avant. Cela dépend de la tonicité de base du plancher pelvien. Nous ne développerons pas ici.</p>	
<p>10h50 à 11h10 : Pause</p>	<p>Se reposer, s'hydrater et se sustenter</p>		
<p>11h10 à 11h30 : Percevoir la tenségrité, suite</p>	<p>Ressentir dans son corps la structure en tenségrité : en position d'étirement sur la face postérieure et dans la position neutre.</p>	<p><u>Exercice :</u> Faire le même exercice en essayant d'écarter les talons. Repérer la position d'équilibre. <u>Discours :</u> Leur poser la question de ce qu'ils ressentent : différences et similitudes avec l'exercice précédent ? On pourrait faire la même chose en contractant l'avant du plancher pelvien (un élément essentiel des câbles du modèle tenségrité) ou relâcher l'arrière. Cela dépend de la tonicité de base du plancher pelvien. Nous ne développerons pas ici.</p>	<p>La poitrine se creuse un peu.</p>
<p>11h30 à 11h50 : Percevoir la tenségrité, suite</p>	<p>Ressentir dans son corps la structure en tenségrité : en position d'étirement sur la face postérieure et dans la</p>	<p><u>Discours :</u> On peut avec l'habitude réaliser cet étirement sur la face postérieure en mettant la respiration dans le dos au niveau des lombaires. <u>Exercice :</u> D'abord seul, respiration ventrale, à l'inspiration on ne gonfle pas seulement le ventre mais aussi le dos au niveau lombaire, à l'expiration on relâche le tout.</p>	

	position neutre.	Puis même exercice à 2, mais avec un partenaire qui fait une légère pression au niveau lombaire avec sa main, de façon que la respiration s'appuie sur cette main.	
11h50 à 12h : Percevoir la position neutre	Ressentir dans son corps la position d'équilibre entre les positions d'étirements antérieure et postérieure.	<u>Exercice :</u> Tendre successivement les faces antérieures et postérieures en réduisant de plus en plus l'écart afin d'arriver à la position d'équilibre. <u>Discours :</u> Explorer la position d'équilibre et les positions justes avant et après.	Mobilité du bassin, des épaules et tête érigée. Sensation que les os sont érigés et au centre des membres.
12h à 12h20 : Premier contact tenségrité-TJQ	Rapprocher tenségrité et YMTJQ	<u>Question :</u> Se mettre par groupe de 5 de même niveau environ. Quand on pratique l'exercice précédent. Qu'est-ce que cela rappelle au niveau de notre forme ? <u>Débriefing :</u> Léger étirement postérieur : absorption, transformation et inspiration. Léger étirement antérieur : relâchement après l'expression et expiration. Si d'autres idées, les noter sur un tableau pour les utiliser ultérieurement. <u>Exercice :</u> Faire la 1 ^{ère} partie du SSS dans les 4 directions très ralenti et en suivant les consignes liant tenségrité et transformation-respiration.	
12h20 à 12h30 : Clôture de la matinée	Répondre aux questions	Réponses	
12h30 à 14h Repas	Se reposer, s'hydrater et se sustenter		
14h à 14h05 Préparation	L'importance des étirements	<u>Matériel :</u> Jouet pour illustrer la tenségrité <u>Exercice :</u> Dans la tenségrité, les muscles et les fascias jouent le rôle des câbles du jouet. Ils ont donc un rôle élastique à jouer, d'où l'importance des étirements pour son entretien. Etirement sur la jambe avant. Etirement un talon sur la fesse le bassin qui part en avant. Etirement de la jambe arrière lors d'une fente avant. Etirement par rotation interne de la main et + vers le bas et rotation externe vers le haut.	
14h05 à 14h10 : Percevoir la position neutre	Remettre en mémoire corporelle la sensation de tenségrité	<u>Exercice :</u> Tendre successivement les faces antérieures et postérieures en réduisant de plus en plus l'écart afin d'arriver à la position d'équilibre. <u>Discours :</u> Explorer la position d'équilibre et les positions juste avant et après.	
14h10 à 14h20 : Applications au YMTJQ	Adéquation aux textes classiques	<u>Matériel :</u> Bouclier de frappe. <u>Discours :</u> Quand nous réussissons à mettre en œuvre une structure de corps	

		<p>où la tenségrité peut s'épanouir, nous pouvons ressentir simplement, sans effort, notre corps comme un tout, ce qui correspond notamment aux textes classiques suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tout doit être unifié. • Dès le moindre mouvement, toutes les parties du corps doivent être légères, agiles et reliées. • L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est dirigée par la taille, et se manifeste dans les doigts. • Toutes les parties du corps sont reliées entre elles, articulation par articulation, sans la moindre rupture. • Les articulations, telles les perles d'un collier, sont enfilées sans discontinuité. • Des pieds aux jambes, des jambes à la taille, d'un seul tenant et par l'unification du Qi. <p>L'unité corporelle est non pas alors perçue comme quelque chose de massif, de monolithique et figé mais comme quelque chose de mobile et de dynamique, que l'on retrouve aussi dans l'exemple suivant.</p> <p>Ce qui permet aussi, en tuishou, la simultanéité de connecter écouter, absorber et exprimer.</p> <p><u>Exercice 1 :</u> 3 à 4 lignes d'élèves, bouclier assez bas, voire une largeur posée au sol et de 90 à 45° selon la souplesse de l'élève. Le but va être de pousser avec le talon. Equilibre sur une jambe, le talon de l'autre qui touche légèrement le bouclier. Il commence debout légèrement cambré, puis se met en position d'équilibre en tenségrité (respiration dans le dos), puis relâche le dos (tenségrité déformée étirement de l'arrière pour protection du dos). L'espace entre son talon et son centre augmente, s'il ne recule pas le dos le talon alors avance.</p> <p><u>Exercice 2 :</u> On pourrait faire la même chose avec « an » à 2 mains, mais alors il faut faire remonter la structure le long de la colonne vertébrale, les omoplates et les bras. Ce qui rajoute des difficultés, notamment au niveau de la structure de la ceinture scapulaire.</p> <p>On peut sentir cette unité au niveau de la ceinture scapulaire. Pour cela on se met par 2, un se met dans la position d'équilibre de tenségrité. L'autre prend un des avant-bras de son partenaire et pousse légèrement dans le sens de la courbure du bras. Toute la ceinture scapulaire doit suivre. Si c'est concluant faire l'exercice de poussée à 2 mains.</p>	<p>Attention à ne pas se crispier. Ne pas mettre son poids en avant sinon risque de tomber. Ne pas reculer le dos au-delà du talon. Ne pas pousser qu'avec la jambe.</p>
<p>14h30 à 14h50 : Applications au YMTJQ</p>	<p>Adéquation aux textes classiques</p>	<p><u>Discours :</u> La tenségrité par sa capacité d'auto-ajustabilité permet, à partir d'une position de base équilibrée, de changer de forme avec un minimum d'efforts pour répondre automatiquement à des contraintes extérieures sans s'effondrer. On retrouve notamment cet esprit dans le texte classique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibré comme les plateaux d'une balance. <p><u>Exercice 1 :</u> Essayez de ressentir cette unité dans la position d'équilibre obtenue par devant ou derrière selon votre préférence. Pour cela faites de petits mouvements latéraux ou avant arrière et ressentez comment le corps revient à sa position d'équilibre sans effort.</p> <p><u>Exercice 2 :</u> Se mettre en position d'équilibre en tenségrité, pieds parallèles largeur du bassin.</p>	<p>Articulation coxofémorale et épaules relâchées.</p>

		Réaliser des petits cercles, puis des petits 8 avec le bassin libre, puis la même chose avec la ceinture scapulaire et la tête. <u>Matériel :</u> Os du bassin et du fémur.	
14h50 à 15h05 : Applications au YMTJQ	Adéquation aux textes classiques	<u>Discours :</u> Une conséquence de ce qu'on vient de voir : La tenségrité permet au corps, quand il est sollicité, d'emmagasiner, en se déformant, de l'énergie dans toute sa structure pour pouvoir ensuite la libérer en revenant à sa position d'équilibre : <ul style="list-style-type: none"> • Rassembler l'énergie, c'est tendre l'arc. La libérer, c'est décocher la flèche. • La puissance se manifeste dans la surprenante force de ressort en spirale (de Yang Ban-Hou, 8 mots secrets de la technique). Nous allons essayer de le percevoir <u>Exercice :</u> Pieds parallèles largeur du bassin, se mettre en tenségrité position neutre, les mains à hauteur des hanches paumes vers le ciel. Rotation interne de la main droite devant nous, fermeture du koa gauche, on se tourne vers la gauche. Attention à ne pas sortir la hanche. On sent l'enracinement dans la jambe gauche principalement dans le gros orteil et la torsion légère des muscles de la jambe. Attention à ne pas forcer pour la protection du genou. Maintenant, je demande de ne faire aucun mouvement, mais de relâcher juste la tension de la jambe, ce qui nous ouvre et nous recentre sans effort, naturellement. Montrer avec le jouet. Faire l'exercice plusieurs fois sur la gauche puis à droite. On utilise l'élasticité musculaire de la jambe pour ce retour.	Koa fermé. Ne pas sortir la hanche. Attention au genou. (Reflexe myotatique si rapide par allongement rapide du muscle en tension, si question).
15h05 à 15h20 : Applications au YMTJQ	Application dans la Forme.	<u>Discours :</u> On peut trouver ce type de mouvements dans notre forme en YMTJQ et aussi dans le tuishou. Mais il ne se situe pas seulement dans la jambe, mais dans tout le corps. N'oubliez pas que la tenségrité, c'est l'unité du corps. <u>Exercice :</u> Montrer puis faire avec eux, dans la 1 ^{ère} séquence, après le balayage latéral, le fichier qui met la jambe en légère torsion qui, une fois relâchée, nous met dans le mouvement suivant de peng. Ecoutez et vous sentirez que la tension, le ressort n'est pas que dans la jambe, mais dans tout le corps autour du fémur et autour de la colonne vertébrale. <u>Question :</u> Cela existe à plein d'endroits dans la forme. Mettez-vous par 5 de même niveau et trouvez d'autres mouvements (singe qui bat en retraite, ...) selon votre niveau de savoir.	Idem ci-dessus
15h20 à 15h40 : Pause	Se reposer, s'hydrater et se sustenter		
15h40 à 15h50 : Applications au YMTJQ	Application dans la Forme.	<u>Débriefing :</u> Ecouter les propositions des groupes, noter sur tableau, corriger si nécessaire, partager.	
15h50 à 16h00 : Applications au YMTJQ	Adéquation aux textes classiques	<u>Exercice :</u> On a utilisé la structure élastique de la tenségrité en fermant un koa, on peut le faire en l'ouvrant.	Attention au genou arrière au-dessus du pied

		Pied droit devant, poids sur jambe arrière, on ouvre le koa arrière et on laisse revenir en décollant légèrement le pied avant.	
16h à 16h20 : Applications au YMTJQ	Application dans la Forme.	<u>Question :</u> Se mettre par groupe de 5 de même niveau et essayer de trouver des exemples de ce qu'on vient de travailler dans la forme. <u>Débriefing :</u> Ecouter les propositions des groupes, noter sur tableau, corriger si nécessaire, et partager.	
16h20 à 16h30 : Application au YMTJQ	Application dans la Forme. La queue du moineau.	<u>Exercice :</u> Faire « saisir la queue du moineau » à droite. Se mettre en position neutre. Lors de l'absorption à droite et à gauche, on met l'inspiration contre la colonne facilite la bascule du bassin. On emmagasine l'énergie dans la jambe arrière, d'abord à l'ouverture puis à la fermeture. À la fin de l'inspiration, il y a l'expiration, c'est-à-dire relâchement de l'énergie emmagasinée dans le koa fermé de la jambe arrière. Alors, seulement à ce moment-là, il y a détente et retour à la position d'équilibre. Idem à gauche.	
16h30 à 16h45 : Application au YMTJQ	Application dans la Forme.	Pour se détendre, nous allons réaliser la première séquence du YMTJQ, en essayant, non pas de placer chacune des choses que nous venons de travailler, mais en ayant une attention globale, en ayant l'impression d'être le jouet léger, souple et unifié.	
Conclusion	Questions et du travail	<u>Discours :</u> Avant de pouvoir utiliser ce travail, il va falloir continuer à l'expérimenter. Pour cela, il faut refaire ces exercices mais aussi en trouver d'autres qui vous soient personnels, toujours en veillant d'une façon très prégnante à la sécurité de vos articulations, notamment des genoux et de vos muscles, ne forcez pas, ce qui demande une forte écoute des mobilisations de votre corps. Cela prend nécessairement du temps car vous passerez par différentes étapes : <ul style="list-style-type: none"> • Au début, comme aujourd'hui, vous serez dans le contrôle et la volonté. Ce qui est assez lent et manque de fluidité. • Puis cela deviendra coordonné. Votre schéma corporel l'intégrera. • Puis viendra la phase d'unification où le sentiment de maîtrise se développera. • Pour le faire ensuite dans le relâchement. • Et finir dans le dépouillement. Soyez patients, si vous trouvez d'autres applications, d'autres exercices n'hésitez pas à me les faire parvenir, cela m'aidera dans ma recherche.	

Matériel :
Les modèles os et fascias (empilement et tenségrité), jouet.
Sac de riz.
Tableau et feutres de couleur.
Os du bassin et du fémur.
Bouclier de frappe.

Quelques idées complémentaires, s'il y a du temps à la fin

Un modèle :

La tenségrité n'est pas seulement une représentation comme les autres, c'est un modèle qui permet d'échanger et d'expérimenter dans la pratique.

À quoi ça sert, la tenségrité ? À mettre le corps dans une position d'équilibre qui permet d'être disponible (en équilibre), adaptable (flexible), économe en énergie et structuré (unifié et résistant), tout en gardant son intégrité physique. Ce qui permet notamment une application idéale au TJQ, mais aussi dans la vie courante. La tenségrité donne une explication rationnelle aux textes classiques du TJQ sans à avoir à faire l'hypothèse supplémentaire du qi, représentation analogique difficile à cerner et à expérimenter. En effet, beaucoup d'élèves ont un tas de sensations et se montent la tête avec cette notion de qi, sans que l'on en voie le moindre effet dans leur pratique seul ou à 2, notamment en tuishou libre.

Les limites de la tenségrité :

La disponibilité du corps ne signifie pas encore la disponibilité d'esprit ; elle est une condition nécessaire, mais pas suffisante. Aide par le tuishou libre et peut-être par la méditation et le neigong.

Les principes fondamentaux d'organisation corporelle et d'éléments de pratique ne sont pas nécessairement tous liés à la tenségrité. Mais cela vaut le coup de regarder.

Idées d'expérimentations :

Relation avec les principes fondamentaux d'organisation corporelle :

- Pieds = base,
- Bassin et épaules relâchés,
- Équilibré, (équilibre sur une jambe puisque cela relie la tête et le pieds, si on ne s'effondre pas sur sa jambe)

Relation avec les principes fondamentaux liés aux éléments de pratique :

- L'unité
- Les croisés
- Le centrage (?)
- L'économie d'effort
- Plein-vide (?)
- Non opposition, non fuite (?)
- Le relâchement, la fluidité
- La simultanéité de connecter, écouter, absorber et exprimer
- Cercles et tangentes en 3 D pour absorber et droites pour exprimer

Rapprochement des talons → tonicité vers l'arrière, dos légèrement cambré

Écartement des talons → tonicité vers l'arrière, poitrine légèrement creusée

Dans les 2 cas le relâchement amène la même position d'équilibre → position neutre, disponibilité

Existe-t-il la même chose en latéral ?

Relier le tout à la déformation de la structure globale (jouet).

Quand on rapproche ou écarte les talons, il y a déformation volontaire, on doit pouvoir sentir le retour à l'équilibre.

Garder en mémoire que l'on a les 2 pieds fixés au sol et que la gravitation a un rôle à jouer, notre corps est probablement un mixte de tenségrité et de biomécanique conventionnelle (par exemple, il y a les disques intervertébraux pour amortir les chocs et pressions).

Les grande et petite respirations tournent autour de la position d'équilibre. À rapprocher de la vague (la vague n'est peut-être qu'un effet secondaire de la respiration ou du mouvement autour de la position d'équilibre, et si oui à quoi elle sert ?

On peut mettre en tension, un peu au-delà de la position d'équilibre, par :

- A : La face avant, qui pousse un peu la poitrine en avant,
- B : La face arrière, qui creuse la poitrine.

On peut réaliser cela respectivement : en rapprochant ou en écartant les talons, en rapprochant ou en écartant les ischions ou en contactant ou relâchant l'arrière ou l'avant du plancher pelvien. Avant d'utiliser concrètement le

plancher pelvien, il faudra faire des exercices de prise de conscience des muscles concernés, sinon les élèves ne percevront pas ce que nous leur demanderons.

On peut obtenir tout ça aussi bien durant l'inspiration que durant l'expiration.

Dans le tuishou ou les AM, nos mouvements ne sont pas toujours sur l'une ou sur l'autre toujours à l'identique, puisqu'ils dépendent des actions du partenaire qui n'en tient pas compte.

Cependant, dans la forme

- Les inspirations sont généralement sur les absorptions et transformation, peut-être faut-il mieux mettre en tension le corps en utilisant la méthode B, ce qui renforce l'arc-boutant arrière pour avoir le tout début de l'expression forte.
- Les expirations sont généralement sur la fin des expressions, peut-être faut-il mieux mettre en tension le corps avec A, ce qui permet d'être structuré durant la fin de l'expression pour être prêt à toute éventualité (le mouvement suivant).

De la même façon, utiliser B pour avoir un bon appui lorsqu'on fait un pas, on monte un genou, on bouge un bras.

Se poser la question pour les 8 portes et les 5 déplacements.

DES APPORTS DE L'EXPÉRIENCE / ANIMER UN COURS OU UN STAGE

Quelques précautions à prendre / l'animation

Avant un cours, on a prévu un contenu et une progression pédagogique, afin d'atteindre des objectifs pédagogiques, même si on ne l'a pas formalisé de cette manière.

Lorsqu'on anime le cours il ne suffit pas de dérouler cette séquence pédagogique. Il faut veiller à ce que nous nous avançons effectivement vers ses objectifs. En effet durant l'animation de nombreux facteurs peuvent intervenir et nous éloigner de notre but. Ces facteurs peuvent être de différentes natures, notamment :

- Pas assez de temps pour dérouler la progression pédagogique prévue, ou pas assez de temps pour atteindre les objectifs, manifestement on a été trop ambitieux.
- Trop de temps de prévu, on atteint trop vite les objectifs, manifestement on n'a pas été assez ambitieux.
- L'élève n'arrive pas à acquérir les sous-objectifs et objectifs que l'on a prévus, manifestement on a mal estimé la progression pédagogique en fonction du contenu et des pré-acquis de l'élèves.

Nous devons être vigilant, et être capable de nous adapter en fonction des difficultés rencontrées. La difficulté provient du fait que l'on a prévu une progression, et qu'on risque de la dérouler comme prévu, quelques soit les événements extérieurs, si on ne voit pas les problèmes arriver.

Il faut donc surveiller le temps que l'on passe réellement à faire les choses et le comparer au temps prévu dans la progression, afin de pouvoir s'adapter :

- Soit, si on n'a pas assez de temps, en accélérant un peu (attention à la capacité de l'élèves à suivre), ou en reportant la suite au cours suivant.
- Soit, si on a trop de temps en utilisant quelques exercices que l'on a prévu en secours (on prévoit toujours quelques exercices en plus, en sécurité).

En ce qui concerne les acquisitions prévues pour chaque élève, il faut veiller à observer et interpréter, à tout moment : sa pratique globale, son langage corporel, ses attitudes, son regard et son discours, afin de voir si notre message passe et si l'élève réussit à mettre en pratique ce que nous lui apprenons. Il est important de repérer à tout moment les difficultés qu'il rencontre et d'en trouver les causes, afin de mieux cibler notre apprentissage. Si on a des doutes, on peut effectuer un exercice de contrôle, ou lui demander son avis.

Quand nous délivrons notre message à travers des discours et des exercices pratique, l'élève a effectivement des réactions. Il nous renvoie des informations en retour qui ne nous informent pas uniquement sur l'acquisition des aspect techniques et leur mémorisation. Il faut aussi être vigilant aux perceptions de l'élève, à ses postures, et à ses émotions, notamment l'inquiétude lorsqu'il ne comprend pas ou ne réussit pas à réaliser ce qu'on lui demande. Cela demande une certaine dose d'empathie. Toute cette information doit nous permettre de réagir le plus tôt possible et il ne faut pas hésiter à abandonner une progression qui ne fonctionne pas, et alors il faudra probablement improviser.

Il faut faire attention aussi à d'autres choses.

Ce que l'on enseigne doit être au niveau de ce que peut comprendre et assimiler l'élève.

Il ne suffit pas que l'élève ait compris quelque chose, pour que cela soit assimilé.

Une grande partie de notre enseignement est réalisé avec des mots. Nous sommes des occidentaux après tout. Mais les mots sont pauvres pour transmettre une pratique physique, des perceptions, des postures, et des mouvements complexes. Comprendre avec sa tête est différent que d'assimiler avec son corps.

Il faut en avertir les élèves, afin qu'ils soient vigilants. En effet, on rencontre parfois des élèves qui s'arrêtent de travailler au milieu d'un exercice de découverte. Quand on leur demande pourquoi ils s'arrêtent, ils répondent « C'est bon on a compris ». Ils confondent compréhension intellectuelle et assimilation corporelle. Il faut qu'ils en prennent conscience.

Il ne faut passer à l'étape suivante, que quand le corps a commencé à assimiler, sinon on construit sur du sable. Il faut prendre son temps.

On remarque parfois, qu'après de nombreuses années de pratique, des principes de bases ne sont plus mis en œuvre par l'élève, par exemple il croise les pieds. Si on lui demande, il connaît parfaitement ce principe, mais ne le met pas systématiquement en pratique. Il faut donc non seulement faire avancer l'élève dans sa pratique, mais veiller de temps en temps, à consolider les acquis antérieurs, pas seulement en les rappelant verbalement mais en réalisant des exercices de mise en œuvre.

Il faut éviter de se laisser emporter par notre passion deux exemples :

- Parfois en tant que professeur, on a suivi un stage extérieur où on a acquis des savoirs nouveaux, des pédagogies nouvelles ou des exercices nouveaux. En rentrant, on a tendance à vouloir les transmettre à nos élèves alors qu'ils ne sont pas toujours prêts, qu'ils ne sont pas toujours à un niveau suffisant.
- En tant que professeur, on effectue des recherches et des expérimentations personnelles. Aussi passionnantes soient-elles, il ne faut les transmettre aux élèves que quand on maîtrise ces pratiques nouvelles, et encore qu'aux élèves dont le niveau le permet, et en adéquation avec la progression pédagogique prévue. Une précaution à prendre pour éviter certains ennuis, si vous ne sentez pas un geste ou un principe dans votre corps vous ne pouvez pas l'apprendre à d'autres, éventuellement le citer.

Prendre plaisir et climat de confiance

Je suis persuadé que l'on apprend plus facilement et efficacement en prenant du plaisir et dans un climat de confiance.

L'apprentissage est affaire d'engagement de la part de l'élève. S'il prend du plaisir et qu'il est mis en confiance, il mémorisera mieux et osera plus tester, mettre en œuvre, expérimenter.

Cela ne signifie pas être laxiste et se contenter d'une prestation médiocre, l'enseignant doit permettre à l'élève d'exprimer au mieux tout son potentiel.

Le rire, bien dosé, n'est pas un obstacle au travail, bien au contraire.

De même, une vie associative agréable permet un meilleur apprentissage (repas de Noël, nouvel an chinois, pots de rentrée et d'AG, pratiques libres communes l'été, ...).

L'importance du rituel

Nos élèves ont une vie avant et après les séances de TJQ. Ils ont parfois, en dehors des cours, une vie trépidante, voire stressante. Il faut leur permettre de faire une coupure avec cet avant et

marquer la fin de cours, afin que le cours soit un moment de suspension hors du temps dans leur vie sociale.

De plus, les lieux de pratiques sont parfois des gymnases ou des salles qui servent à d'autres activités et sont rarement dédiés exclusivement à la pratique du TJQ. Ils sont parfois bruyants.

Pour toutes ces raisons, il paraît important de « sacraliser » en quelque sorte les lieux, afin d'en faire, au moins symboliquement des lieux hors du temps et des préoccupations quotidiennes.

Je propose, à cet effet 5 modalités qui se complètent :

- Avant la séance, placer le portrait de maître Wang, dans le dos de l'enseignant et face aux élèves. On peut placer aussi les portraits des principaux maîtres de notre lignée.
- En début de cours, un salut des professeurs et des élèves vers les portraits des maîtres de notre lignée en termes de respect et de remerciement. Cela permet aussi aux élèves et aux professeurs de percevoir qu'il y a un passé et un futur dans la pratique.
- Ensuite un salut des élèves et de leur professeur.
- En fin de cours, un salut entre les professeurs et les élèves en cercle pour nous remercier de nos apports mutuels de compagnons.
- Chaque travail à 2 commence par un salut d'invitation (cela évite les discours) et se termine par un salut de remerciement.

De plus, la façon dont on tient ses armes, notamment son épée, participe à la sécurité de la pratique, surtout pour ses voisins de pratique. Il est important de faire prendre immédiatement des habitudes, un rituel à l'élève afin que cela devienne une seconde nature de tenir correctement son arme.

L'élève doit savoir où il va

« Pour tracer ton sillon droit, attache ta charrue à une étoile ».

L'enseignement doit avoir un sens à moyen et à long terme pour l'élève. Toute séquence pédagogique doit s'inscrire dans ce qui va devenir le projet de l'élève. Il lui est alors plus facile aussi de placer ce savoir dans un ensemble plus vaste où il se projette dans le temps. Cela lui permet ainsi de mieux accepter les moments difficiles ou les périodes de découragement.

A plus court terme, il est donc souvent important d'explicitier ses intentions pédagogiques. À chaque début de séquence, l'enseignant donne alors les objectifs du travail et les critères de réussite qu'il attend à l'issue du cours, même s'ils sont modestes. Cela permet à l'élève de voir sa progression, dans chaque séance et dans le cours de l'année. C'est important surtout pour les élèves qui rencontrent des difficultés et qui apprennent lentement.

Il est intéressant à la fin de certains cours de leur demander ce qu'ils ont bien réussi dans leur apprentissage. Cela leur donne confiance en eux et leur permet d'oublier ce qui a été dur.

Il est important d'expliquer aussi où on va sur l'année et les années qui suivent (se servir notamment de ce que font les anciens). Leur donner la progression des savoirs à acquérir au fur et à mesure de l'apprentissage des 3 séquences, à travers les tableaux en couleurs présentant les 3 cycles de formation, leur permet à la fois de leur donner des points de repère dans leur progression, de les rassurer sur ce qu'ils ont déjà acquis et ce qu'il reste à acquérir, ainsi que de commencer à ranger les informations qu'ils entendent à droite et à gauche lorsqu'on donne des consignes spécifiques aux plus anciens. Ce tableau peut être affiché dans la salle de pratique.

Toutefois il est souhaitable, de temps en temps, de ne pas dire où on va, afin de garder des espaces de découvertes. Ce qui peut intriguer et attiser la curiosité des élèves.

Corriger ou ne pas corriger

Enseigner à un élève, c'est parfois savoir quand il faut le corriger ou quand il faut le laisser faire.

Une tendance en animation est de vouloir que nos élèves soient parfaits, cela nous entraîne à les corriger sans arrêt, parfois sur des sujets qui ne sont pas ceux traités dans la séance. De même, nous corrigeons parfois nos élèves sur des attitudes et pratiques qui sont bien au-dessus de leur niveau. On ne doit pas exiger la même maîtrise d'un geste ou d'un principe pour un élève qui est dans la troisième séquence que pour un élève dans la première.

Quand nous nous apercevons que ce que nous enseignons est au-dessus de ce que l'élève peut assimiler, il faut savoir abandonner et passer à autre chose. Insister ne ferait que mettre l'élève dans une situation d'échec et de mal-être.

On pense bien faire en les corrigeant sans arrêt, mais les corriger trop souvent peut avoir des effets pervers :

- Ne pas laisser à l'élève le temps d'expérimenter par lui-même certains gestes ou attitudes, ce qui est dommage.
- Décourager l'élève qui est en difficulté. En effet, nos remarques sont parfois considérées comme des jugements de valeurs par certains élèves (ceux qui se dévalorisent facilement) et cela les décourage. À certains moments les gestes peuvent être moyens mais il faut sentir à ce moment-là ce qui est le plus profitable pour l'élève : corriger son geste ou l'encourager quand il doute de façon exagérée de lui-même.
- Si on prend parfois trop de temps à corriger un élève, cela se fait au détriment des autres qui sont parfois en déshérence durant ce temps-là. Certains élèves travaillent facilement en autonomie d'autres pas.

Il faut laisser le temps faire son œuvre ; certains élèves apprennent vite, d'autres plus lentement. La vitesse d'apprentissage n'est pas en relation directe avec la qualité du résultat obtenu à la fin. Apprendre doucement permet parfois d'apprendre plus profondément et de durer dans le temps.

Il faut même ne pas hésiter à les laisser travailler en autonomie, seuls, soit sur un thème ou un travail choisi par eux, soit sur un travail ou une réflexion proposée par l'enseignant.

Le travail en autonomie n'est pas toujours un choix pédagogique, mais parfois une obligation, quand l'enseignant est seul et qu'il travaille simultanément avec plusieurs groupes d'élèves de niveaux différents et qu'il doit passer de l'un à l'autre pour leur délivrer des enseignements différents.

On doit toutefois se poser la question : quand et durant combien de temps faut-il laisser nos élèves travailler en autonomie, seuls ?

Il faut avoir en tête que si le travail en autonomie de nos élèves favorise leur implication et un apprentissage à leur vitesse, il peut parfois être perçu négativement comme un « abandon » et démotiver certains de nos élèves qui n'ont pas l'habitude de se prendre en charge dans leurs activités de loisirs. Chaque cas est un cas particulier et il faut être à l'écoute de leurs réactions.

L'adaptation à chacun et le juste à temps

Nos groupes d'élèves sont hétérogènes, aussi bien en termes de capacités que de niveaux.

Il faudra donc que notre pédagogie et la structuration de nos cours leur permettent de satisfaire leurs besoins individuels, pour qu'ils puissent comprendre et assimiler.

Quand il y a plusieurs enseignants, on peut créer des groupes de niveau, mais il n'est pas toujours possible d'avoir autant de professeurs que de niveaux.

Quand une partie du cours est commun à plusieurs niveaux d'élèves, les savoirs transmis sont communs à tous les élèves.

Il faut donc en parallèle avoir un enseignement spécifique à chaque élève et adapter nos corrections et apports à chaque apprenant quand il est prêt à le recevoir.

Les consignes globales peuvent être les mêmes pour tous les élèves, mais les corrections individuelles doivent alors être adaptées aux élèves et à leur facilité d'assimilation, quand nous les corrigerons individuellement. On peut prendre comme exemple :

- Repérer ce qu'est la bascule du bassin avec éventuellement la contraction des abdominaux et des fessiers, pour les débutants (avec pour consigne complémentaire l'érection de la tête).
- Réaliser l'étirement de la colonne vertébrale par la respiration contre la colonne vertébrale qui installe à la fois le bassin et la tête, pour ceux dans la deuxième séquence.
- Réaliser la bascule du bassin par relâchement, pour ceux dans la troisième.

Un autre exemple :

- Au débutant, on dit d'avancer le pied.
- Pour un plus avancé, on lui demande de relâcher le bassin, ce qui fait avancer le pied.

Ou :

- Au débutant, on dit bouger le bassin.
- Aux élèves de la deuxième séquence, on peut parler des *kuas*
- Pour ceux dans la troisième, des 4x1/4 du plancher pelvien.

Il est notamment important d'apporter aux anciens, quand ils sont prêts, parfois par petites touches, des éléments de TJQ au-delà de la simple technicité, comme par exemple sur l'action sans pensée.

Il ne faut pas trop s'inquiéter du fait que les débutants entendent les consignes pour les plus anciens :

- Les débutants auront ainsi dans l'oreille les principes fondamentaux de ceux qui sont dans les étapes suivantes (des 5 étapes de l'apprentissage que nous avons définies). Ce qui les préparera progressivement.
- De toute façon, les débutants ne pourront pas intégrer les consignes de ceux qui sont aux étapes d'après tant qu'ils seront dans la leur. D'où l'intérêt de l'apport de consignes spécifiques à leur niveau.

Il ne faut pas non plus s'inquiéter de l'inverse :

- Cela fait du bien aux anciens de réentendre les consignes pour des débutants, c'est une bonne piqûre de rappel.
- De toute façon, les anciens les entendront à travers le prisme de leur niveau plus élevé.

On rencontre parfois une demande des élèves pour aller plus vite dans l'apprentissage des mouvements de la forme. Ils ont le sentiment erroné que s'ils n'ont pas de la forme, ils n'ont rien. D'une certaine façon, c'est une bonne nouvelle : cette soif d'apprendre est le signe d'un investissement dans leur pratique qu'il est important d'encourager. En fait ce qu'ils recherchent ce

sont des critères leurs permettant de mesurer leurs progrès. On peut tout à fait leurs en donner d'autres, comme des avancées sur la maîtrise des principes fondamentaux.

Il faut aussi leur dire et trouver les moyens de leur faire comprendre et assimiler, et cela dès qu'ils arrivent en tant que débutants, que la forme n'est qu'un élément du YMTJQ. Les applications martiales et le tuishou ne sont pas là pour alimenter la forme qui serait la finalité. Ils s'alimentent mutuellement pour former un tout cohérent, le YMTJQ à travers des principes fondamentaux.

Si on passe plus de temps sur la forme, c'est uniquement parce que, pédagogiquement, si on en dilue trop l'enseignement, celui-ci n'est plus possible.

De plus, dans un groupe, certains avancent moins vite que d'autres, et il n'est pas envisageable de les laisser sur le bord de la route. Travailler au rythme des plus lents est une chance pour les plus rapides cela leur permet de travailler les principes fondamentaux, de travailler plus en profondeur. On ne fait pas une course, il n'y a pas de rentabilité à chercher. Que feront-ils quand ils auront appris toute la forme ? Apprendre vite n'est pas un gage de qualité si on n'utilise pas le temps « gagné ».

On peut remarquer aussi que les mauvaises habitudes sont difficiles à changer et qu'il vaut mieux prendre son temps pour acquérir les principes fondamentaux correctement au fur et à mesure. Dans la même idée, il est intéressant que les principes fondamentaux liés à la première séquence soient bien acquis dans celle-ci afin de pouvoir être utilisés dans la 2^{ème} séquence, plus complexe et demandant un élargissement et une meilleure maîtrise des principes. Cela leur fera gagner du temps dans la 2^{ème} puis la 3^{ème} séquence.

Quelque part, il va falloir qu'ils fassent confiance à leur professeur, lequel est un peu plus avancé sur le chemin. Cela ne retire en rien leur sens critique, ils n'ont pas à être des éponges passives, mais doivent quand même se fier, dans une certaine mesure, aux méthodes de leur enseignant.

Utiliser un vocabulaire adapté

Il faut faire attention au vocabulaire employé, Il faut être vigilant dans les mots que l'on emploie, qu'ils soient techniques ou simplement sophistiqués. Il faut qu'ils soient accessibles au plus grand nombre.

En tant que professeur on a parfois des connaissances que l'on a acquises au fil du temps, par exemple sur l'anatomie. Lorsqu'on emploie un mot technique, il faut qu'il ait été défini précédemment. J'ai en mémoire un professeur qui durant un cours utilisait le mot *taille* et le mot *bassin* en les ayant définis au préalable, et qui lors d'explications ultérieures, pris par son élan et sa passion a parlé d'un seul coup de ceinture pelvienne. Le rapprochement n'est pas évident, et même difficile pour les élèves qui n'ont pas de connaissances anatomiques.

En ce qui concerne le vocabulaire courant, il faut être attentif à prendre des mots qui sont dans le vocabulaire commun à la plupart des gens, évitez les mots trop savants ou intellectuels. Nos élèves ne sont pas tous des universitaires.

Précautions lors des contacts physiques

Le contact physique entre le professeur et l'élève est un moyen fort pour faire ressentir des choses à l'élève, ou pour permettre au professeur de percevoir des mouvements corporels fins de l'élève. Toutefois il faut être vigilant, lorsqu'on doit toucher un élève, à ce qu'il n'y ait aucune ambiguïté dans nos gestes et attitudes. Serge Dreyer dit à propos du tuishou « *marquer une différence nette*

entre pousser et caresser », je pense que c'est un sage conseil. Il faut que nos gestes et nos attitudes ne laissent aucun doute.

De plus il faut prévenir l'élève (surtout un que l'on ne connaît pas) avant de le toucher (par exemple : je vais poser ma main sur ton dos), afin qu'il ne soit pas surpris. De plus il faut être dans son champ visuel pour qu'il nous voit s'approcher et ne sursaute pas à notre contact.

Ne pas se disperser dans l'apprentissage

Sur ce thème, il faut avoir en tête deux choses.

- La première c'est que les élèves ne peuvent travailler et acquérir qu'une seule chose à la fois.
- La seconde c'est que nos élèves peuvent saturer lorsqu'ils reçoivent trop d'information.

Il faut donc éviter, par exemple de :

- Vouloir faire apprendre ou corriger en une seule fois trop de gestes, ou la mise en application de plusieurs principes.
- Diluer notre propos. A traiter trop de chose rien n'émerge dans notre enseignement et l'élève n'a pas un point sur lequel s'accrocher.

Cela paraît évident, à dire comme ça, mais cela arrive facilement, insidieusement, sans que l'on s'en rende compte, prenons un exemple.

Je travaille avec les élèves sur le principe de centrage, manger la soupe devant son assiette. A la suite d'une série d'exercices sur le thème, je demande aux élèves de le mettre en application dans la réalisation de la première séquence. Lors du déroulement de la forme, je passe à côté d'un élève et il me saute aux yeux qu'il n'est pas enraciné et instinctivement je le corrige. Il ne peut traiter qu'une seule information à la fois et il abandonnera, au moins un instant, son thème d'exercice sur le centrage et, en hachant son travail, le rendra moins efficace.

Souvent les stagiaires et nous, les enseignants voulons instinctivement la perfection sur la totalité du mouvement ou de l'exercice. Quand on travaille sur un principe en utilisant un geste, il faut que nous et l'élève acceptions que le geste ne soit pas parfait hors du principe travaillé. Il faut se donner à nous et à l'élève l'autorisation de se tromper hors du thème de travail, ici le centrage, on peut utiliser des phrases comme :

- Vous avez l'autorisation de ne pas faire comme d'habitude pour ce qui n'est pas le thème de travail proprement dit.
- Peu m'importe si vous ne faites pas aussi bien la forme que d'habitude. Je souhaite que vous restiez concentré sur notre thème de travail.

Les élèves qui, pendant les cours, bavardent

Il arrive que, essentiellement lors d'exercices à 2, des élèves s'arrêtent de travailler et bavardent. C'est d'autant plus vrai que le groupe est grand.

Le temps des cours n'est pas très long et il est dommage de perdre tout ce temps. Tout le temps utilisé à bavarder n'est pas utilisé à progresser et cela peut entraîner des conséquences en termes de motivation à moyen ou long terme.

Plusieurs raisons peuvent les inciter à ce comportement.

L'exercice qu'ils sont en train de réaliser dure depuis trop longtemps, et il commence à y avoir de la lassitude. Il suffit d'abrégé l'exercice et éventuellement d'en lancer un autre.

Parfois un des partenaires conseille l'autre et il le fait verbalement au lieu de le faire en faisant l'exercice lui-même. Lui conseiller de moins parler, de se limiter à donner peu d'indications courtes et de donner plus l'exemple quand c'est à lui de travailler. Il faut être vigilant à cette situation qui part d'un bon sentiment celui d'aider l'autre. Parfois les conseils prodigués ne sont pas pertinents et n'aident pas le partenaire du tout. Il faut faire attention que cette relation entre les deux partenaires ne devienne pas une habitude entre eux, avec le risque de les voir s'inviter presque exclusivement entre eux. Avec un risque de dépendance de l'aidé par rapport à l'aideur, voire un risque de dominance de l'aideur par rapport à l'aidé.

On retrouve, d'une certaine façon cette situation, quand les élèves s'arrêtent aussi parce qu'ils pensent avoir compris notre propos. Il faut alors leur faire comprendre que le TJQ n'est pas un savoir intellectuel, mais un savoir du corps et qu'il ne suffit pas de le comprendre pour l'avoir acquis. Je prends souvent l'exemple du potier sur son tour : il ne suffit pas de comprendre que c'est le mouvement du doigt qui fait monter le pot pour être capable de le réaliser, cela demande de nombreuses années de pratique. Il faut que les principes acquis lors de l'exercice s'inscrivent dans les « neurones de l'action physique » et non dans ceux de la pensée intellectuelle. Et il n'y a qu'un moyen d'y parvenir : faire et refaire les exercices.

Parfois le bavardage peut être dû à la fatigue, lorsque l'exercice sollicite particulièrement certains groupes musculaires, notamment dans notre style, les cuisses.

L'expérience montre que le nombre de parleurs augmente lorsque le professeur passe trop de temps à corriger personnellement un élève ou un duo de partenaires. Les autres élèves sont abandonnés à eux-mêmes et s'arrêtent de travailler. Il faut être vigilant à ce type de situation et les limiter dans le temps.

Il y a aussi simplement les bavards. Souvent, leur demander de nous montrer l'exercice et de les corriger les relancent. Il y a aussi la possibilité de passer un peu plus souvent près d'eux. Cela génère une petite gêne et ils reprennent le travail ou mieux ne l'arrêtent pas..

Comment aider les élèves devant un trou de mémoire

Il est déjà arrivé à chaque pratiquant d'avoir un trou de mémoire, que cela soit dans la forme, les applications martiales ou les exercices codifiés de tuishou.

Nos élèves abordent ces situations de différentes façons. Certains, même s'ils sont rares, sautent le passage difficile et passent au suivant. La plupart des autres mettent en place des stratégies, selon leur mode de perception préféré, pour réactiver leurs mémoires.

Les visuels essaient de revoir les images du film du déroulement de l'action, ou du moment d'apprentissage.

Les auditifs essaient de se souvenir de la mélodie, de la suite des actions à réaliser ou des actions réalisées durant l'apprentissage.

Les tactiles essaient de réactiver les sensations qu'ils ont eus dans l'action ou durant l'apprentissage. En général ces stratégies viennent assez spontanément aux élèves selon leur mode d'apprentissage préféré. Si ce n'est pas le cas il est intéressant de leur en faire prendre conscience, afin qu'ils puissent s'en servir.

Une autre méthode consiste à reprendre l'action depuis le début, ou plus ou moins longtemps avant afin de réactiver la mémoire. Nous utilisons aussi cette méthode, en tant que professeur, lorsque nous voulons reprendre, par exemple un mouvement de la forme, pour le travailler plus spécifiquement. Les élèves ont souvent du mal à reprendre un geste particulier, à bruler pourpoint, et il est nécessaire alors de le remettre dans son contexte en revenant en arrière dans la forme pour repartir d'un point remarquable, par exemple simple fouet où la forme du corps est particulière, ou d'un point bien acquis.

Une troisième méthode, c'est de se remettre dans la position finale du geste qui précède le geste dont l'élève ne nous souvient pas. Puis reprendre ensuite la reconstitution logique des gestes, à partir de l'application martiale, en le mettant en situation. Il suffit que le professeur ou un autre élève se mette en position « d'attaquant » dans la forme, ou en lui faisant prendre conscience des potentialités lors des exercices codifiés de tuishou.

Une remarque complémentaire, les gestes et la vitesse de déroulement de la forme sont acquis en même temps, et il arrive souvent qu'un trou de mémoire arrive lorsqu'on change la vitesse d'exécution.

Trucs en vrac

Attention l'animation doit avoir un certain rythme. Il faut éviter les temps morts où on a l'impression que le temps est suspendu. On n'est plus dans l'exercice précédent, mais pas encore dans l'exercice suivant. On est dans un entre deux, c'est au professeur de s'en rendre compte et de reprendre la main. Ça arrive notamment quand on a répondu à une question et ..., puis plus rien pendant un moment.

Il faut faire attention au moment où l'on prend la parole ou que l'on montre un nouvel exercice, à ce que tous les élèves soient attentifs. Certains parfois n'ont pas entendu que l'exercice précédent était terminé et continuent dans leur coin leur échanges. Les rappeler pour capter leur attention.

On remarque aussi parfois, que l'on montre, par exemple, un exercice que l'on complète par une digression, puis par une variante, etc., et que l'on dise aux élèves « à vous de faire maintenant ». Bien entendu ils ne savent plus ce qu'ils doivent faire parmi tout ce que vous leur avez dit ou montré. Après des digressions et des variantes, précisez exactement ce que vous attendez d'eux.

Le stop photo : lorsqu'on corrige un élève, notamment sur l'application de principes, il ne lui est pas toujours facile de prendre conscience de son erreur lorsqu'il est en mouvement. Aussi j'utilise une astuce. Je lui fais réaliser le mouvement et au moment opportun je dis « stop photo ». Il doit alors s'arrêter dans la position où il est. Il est alors beaucoup plus facile de lui montrer par exemple qu'il n'est pas centré.

Bien entendu il faut lui avoir expliqué, avant, ce qu'on attend de lui.

Attention de ne pas trop montrer ce qu'il ne faut pas faire, sinon on a le risque que l'élève mémorise le mouvement erroné.

Attention quand on questionne les élèves, en leur demandant leur avis sur quelque chose, il ne faut pas craindre les moments de silence. Il leur faut du temps pour réfléchir et parfois pour oser prendre la parole. Aussi il faut leur et vous laisser du temps pour récupérer leurs remarques.

Si vous voulez qu'ils s'expriment, il faut aussi que vous ne fassiez pas de commentaires au fur et à mesure de leurs réponses. Il faut un temps pour la récupération des idées des élèves et un temps pour l'exploitation que vous en faites, attention à bien séparer ces deux moments. Il est important que les élèves aient la sensation d'être entendus lorsqu'ils s'expriment, même si vous êtes ensuite amené à corriger certaines erreurs.

Si le silence sans réponse de leur part se prolonge, ils n'ont probablement pas compris ce que l'on attendait d'eux. Il faut alors préciser votre demande, en donnant un exemple de ce que vous attendez. Attention ne répondez pas à leur place.

Il y a aussi le cas inverse de l'élève qui monopolise la parole en répondant à toutes les questions à la place des autres. Gentiment en le remerciant, avec humour, il faut lui dire que l'on souhaite aussi entendre un peu l'avis des autres.

Attention les élèves regardent souvent leurs pieds pour savoir où et comment ils sont lors de l'apprentissage de la forme, des applications martiales ou du tuishou. S'ils le font de cours instants pour se rassurer ce n'est pas trop grave. En revanche, il faut veiller à ce que cela ne se reproduise pas trop souvent sinon, la position de la tête baissée ayant lieu en même temps que l'apprentissage du geste, elle sera enregistrée dans les réseaux de neurones de l'élève et donc dans son schéma corporel, au même titre que les gestes du mouvement en cours d'acquisition.

Attention, souvent quand on donne les consignes lors de travaux à deux, on donne précisément les consignes de celui qui fait l'exercice, ce qu'il cherche, et ce que cela va lui apporter, alors qu'on se contente de donner de vagues consignes à « l'attaquant ». Il faut aussi non seulement donner des consignes précises à « l'attaquant », mais lui expliquer ce qu'il doit aussi chercher et ce que cela va lui apporter. Souvent les mêmes principes s'appliquent aux deux pratiquants. Prenons l'exemple d'un travail sur l'enracinement dans l'exercice n°4 de tuishou (poussée au ventre), les consignes, les recherches et les apports sont les mêmes pour les deux pratiquants, que l'on reçoive la poussée ou qu'on l'exerce.

On a des élèves qui veulent trop bien faire. Ça se traduit de plusieurs façons. L'élève est tellement tendu vers la réussite des exercices ou des gestes, qu'il sature mentalement et n'arrive plus à réaliser ce vers quoi il aspire avec trop de passion. Il lui arrive alors de s'autodéprécier, ce qui n'est pas bon. Il faut garder une certaine vigilance car parfois on ne les remarque pas. Quand on les repère, il faut alors dédramatiser les échecs relatifs, avec douceur. Personnellement je lui dis que l'échec fait partie et est indispensable dans l'apprentissage. Je lui cite la phrase que l'on dit souvent en tuishou « investis dans l'erreur ». Je lui explique à travers le tuishou libre qu'à chaque fois qu'il perd l'équilibre son corps enregistre ce qui s'est passé et en tient compte dans le futur, même s'il n'en a pas conscience. Certains élèves ont aussi besoin de périodes en autonomie pour assimiler à leur vitesse ce qu'on leur a apporté.

Il arrive que nous commettions des erreurs ou que nous ayons des oublis. Après tout nous sommes des humains. Il faut savoir le reconnaître simplement, en tenir compte, et corriger ces erreurs ou repousser au cours suivant le problème, afin d'avoir le temps de combler nos oublis.

Si on ne prétend jamais être le grand maître au savoir absolu, et que l'on développe une certaine bienveillance dans les cours, cela se passe plutôt bien. Mes problèmes neurologiques me mettent plus souvent que mon compte, dans des situations de ce genre. Tout ce qu'on apporte à côté fait facilement disparaître ces petits dysfonctionnements, même si ce n'est pas une situation agréable.

Lors des animations des cours il y a des choses qui parfois nous contrarient. Je ne parle pas de comportements inadmissibles, pour lesquels on intervient immédiatement, mais des petits riens. Je peux en citer quelques-uns que j'ai rencontrés, comme : élève qui arrive en retard, élève qui refuse de retirer ses chaussures pour réaliser un exercice, ...

Parfois nous sommes moins patients et ça nous énerve. Le risque est alors de faire une remarque un peu acerbe et parfois même devant les autres élèves. Il vaut mieux éviter, car nous ne connaissons rien des circonstances antérieures à la situation et à ce que vivent parfois, en amont, les élèves. On se trouve bien bête lorsque l'on fait une remarque un peu agressive pour un retard, même récurrent, et que l'élève tout gêné doit vous dire, devant les autres, qu'il doit souvent emmener les lundis soir son fils à l'hôpital pour des soins et que c'est un peu juste pour lui d'arriver à l'heure.

Il faut traiter le problème du retard, comme des autres petits soucis avec bienveillance et faire ses remarques prudemment en tête à tête si possible.

Pour anecdote, j'ai entendu dire une fois une enseignante, en parlant de ses élèves qui se trompaient « mais qu'est-ce qu'ils me font ». Dans cette situation, les élèves ne nous font rien à nous. Les petits tracas qu'ils nous causent ne sont généralement pas dirigés contre nous. Nous ne sommes pas obligés de nous sentir visé. Nous ne sommes pas l'unique centre de leurs préoccupations.

La coanimation

Lors d'une séquence de formation, que cela soit au sein de son association, aux rencontres de l'Amicale, ou lors d'un stage, il arrive que l'on l'anime à plusieurs professeurs, généralement deux. Il arrive parfois, au sein des Compagnons du TJQ, que nous animions à quatre, voire cinq, professeurs, notamment lorsqu'on fait un cours transversal commun à tous les niveaux (par exemple sur un principe fondamental), ou lorsqu'on fait un stage en interne. Nous ne détaillerons pas ces derniers cas, qui ne sont, après tout, que des cas particuliers, pas fondamentalement différents qu'une animation à deux.

Il est intéressant d'animer à plusieurs pour diverses raisons.

La première c'est lorsque l'animation est longue, par exemple sur un stage de deux jours, cela permet aux intervenants de ne pas toujours être sur le devant de la scène et de souffler un peu lors de l'intervention de l'autre.

La deuxième, c'est quand il y a beaucoup d'élèves dans la séance, par exemple aux rencontres de l'Amicale, plusieurs professeurs permettent de corriger un maximum, voire tous les élèves lors des exercices, sans que ces derniers ne durent trop longtemps.

La troisième, c'est lorsque les compétences des professeurs sont complémentaires. On a tous des domaines dans lesquels nous sommes plus à l'aise, alors autant enseigner dans ce qui nous est le plus familier et qui apporte le plus aux élèves. Par exemple, un des professeurs est plus calé en matière d'anatomie, un autre en tuishou, ou un troisième en arme.

La quatrième, notamment aux rencontres de l'Amicale, c'est lorsque nous voulons animer avec d'autres professeurs, parfois d'autres régions, pour la richesse que cela nous apporte lors des échanges, après coup, entre nous, notamment sur : la pédagogie, de nouveaux exercices, la découverte d'autres façons d'aborder un thème, l'observation de comment un autre professeur interagit avec les élèves ou gère la dynamique de groupe, ou règle un problème. Il s'agit d'un véritable apprentissage entre pairs.

La cinquième, c'est pour le plaisir de construire quelque chose ensemble.

Pour que cela fonctionne il faut prendre quelques précautions. Nous allons distinguer trois cas qui nous permettront d'illustrer notre propos :

- Un professeur anime et l'autre professeur l'assiste.
- Les deux professeurs animent conjointement.
- Un seul professeur anime, mais a préparé, en amont, l'intervention avec un autre professeur.

Prenons le premier cas, qui n'est pas tout à fait de la coanimation : Un professeur anime et l'autre professeur l'assiste. Il faut veiller à plusieurs choses :

- C'est le professeur principal qui mène la séquence pédagogique.
- Le professeur assistant pourra aider les élèves à suivre les consignes du professeur principal lors du suivi individuel.
- Le professeur assistant pourra aussi apporter de temps en temps des éléments de précision au groupe de façon limitée et rapide. Deux exemples, lorsqu'il s'agit de repérer un problème de sécurité non abordé par le professeur principal, ou lors d'un travail à deux, sur l'attaque elle-même, pour compléter les indications du professeur principal.

- Le professeur assistant doit bien écouter les consignes que donne le professeur principal aux élèves, afin de pouvoir l'assister efficacement. Il doit les avoir bien comprises pour aider les élèves lors de leurs mises en œuvre. S'il y a une ambiguïté il demande discrètement au professeur principal des précisions. Parfois, par exemple, il s'agit juste d'une précision sur la position de départ des pieds dans un exercice à deux.
- L'assistant dans ses rapports aux élèves n'ira pas au-delà des consignes du professeur principal et cela pour deux raisons. La première c'est que le professeur principal a prévu une progression pédagogique et qu'il ne faut pas court-circuiter son travail. La seconde c'est qu'on risque de diluer l'enseignement du professeur principal en apportant trop d'informations aux élèves. On a intérêt à ne travailler qu'une seule chose à la fois et c'est celle définie par le professeur principal, sauf pour les problèmes immédiats de sécurité bien sûr.
- Il y a un cas particulier, lorsqu'on a un nombre impair d'élèves, dans un travail à deux, et que l'assistant est utilisé pour faire un nombre pair de pratiquants. Il faut alors qu'il soit très vigilant à bien suivre les règles ci-dessus, surtout quand il travaille avec un élève avancé et qu'il a naturellement envie de développer plus loin ou dans une autre direction le travail à deux.

Dans le deuxième cas il s'agit de coanimation véritable.

Cela peut être une animation à deux voix sur une même séquence pédagogique. Les deux professeurs apportent les savoirs et exercices en se complétant l'un l'autre, à égalité ou en fonction de leurs capacités respectives, et au fur et à mesure. La coordination n'est pas nécessairement difficile, un peut par exemple apporter la partie anatomie d'un exercice ou d'un mouvement, et l'autre les conditions de sécurité ou bien un aspect particulier d'un mouvement (comme garder un équilibre sur un pied). Il est bon alors que la progression pédagogique ait été construite en amont par les deux professeurs afin qu'ils sachent où va leur binôme. C'est plus facile quand les professeurs se connaissent bien, mais pas du tout obligatoire. On a des exemples de coanimations, lors d'ateliers animés par le collège EYMT aux rencontres de l'Amicale, qui fonctionnent très bien avec des professeurs de régions différentes, qui se connaissent peu.

Il y a un autre type de coanimation qui est plus facile à mettre en œuvre. Il s'agit plus simplement d'animer alternativement des séquences pédagogiques successives par l'un puis par l'autre professeur, celui n'animant pas devenant son assistant comme nous l'avons vu précédemment. L'assistant peut, toutefois avoir un peu plus de liberté si la formation a été préparé en amont avec soin. Ce type de coanimation permet de profiter au mieux des domaines de compétences de chacun des professeurs. Chacun enseigne dans les domaines où il est le plus à l'aise et le plus efficace. De plus la coordination des interventions est facilitée.

Prenons maintenant le dernier cas. Un autre cas de « coanimation », c'est aider, en amont, un enseignant à préparer une séquence, un atelier ou un stage qu'il animera seul. L'aide peut porter : sur la pédagogie des exécutés, la progression pédagogique, des suggestions d'exercices ou de consignes, imaginer les problèmes possibles et les remédiations. C'est une façon utile et pratique pour aider quelqu'un à oser animer. On peut considérer qu'il s'agit, dans une certaine mesure, d'une coanimation, où on inclut la préparation dans l'animation.

L'enseignant peut être aussi aidé par l'aideur si celui-ci reste durant l'animation. Cela le rassure, l'aideur pouvant à la limite jouer le rôle d'assistant et éventuellement servir de bouée de secours en cas de difficulté rencontrée par l'animateur principal. Avec le temps, il convient de réduire l'aide pour que l'animateur gagne en autonomie et confiance.

Quel que soit le type de coanimation, il faut veiller à :

- Être bienveillant entre professeurs.
- Être à l'écoute de l'autre professeur et se parler.
- Laisser de la place à l'autre professeur.
- Respecter la place de l'autre professeur.
- Ne pas perturber l'intervention du professeur en action, ne pas lui couper la parole.
- Savoir où est sa place et son rôle à tout moment.
- Éviter les échanges à haute voix entre professeurs sur des sujets différents de celui travaillé. C'est encore plus vrai lorsque le sujet de la discussion ne concerne pas les élèves.
- Assurer un travail minimum en amont pour coordonner les interventions.
- Après coup, ne pas hésiter à parler des problèmes éventuels rencontrés afin de faire mieux la prochaine fois.

LE TRAVAIL AVEC UN OU DES ASSISTANTS

Assistant, un rôle important mais limité

Dans nombre d'associations les professeurs sont aidés par des assistants qui jouent un rôle important. Ils mettent de l'huile dans les rouages de la mécanique pédagogique et permettent ainsi son fonctionnement plus harmonieux et plus efficace.

Mais l'assistant n'est pas un professeur. Tous les élèves dépendent d'un professeur et l'assistant est là pour relayer l'action du professeur. Il n'y a pas de confusion possible entre les deux rôles.

C'est le professeur qui détermine la progression des élèves en vitesse et en contenu. L'assistant a essentiellement un rôle de relai. Parfois le professeur doit travailler avec un sous-groupe de ses élèves et la présence de l'assistant permet de ne pas laisser trop longtemps et trop souvent les autres seuls. Certains élèves ont du mal à travailler seul, c'est d'ailleurs ce qu'ils sont venus chercher dans une association, un encadrement de leur apprentissage. Un assistant permet aussi de repérer et de corriger les erreurs plus tôt que si les élèves étaient en autonomie, seuls.

En ce qui concerne les méthodes pédagogiques, c'est là qu'interviennent la liberté et l'autonomie de l'assistant. Au début il se contentera souvent de copier les méthodes d'enseignement du professeur, mais au fur et à mesure de l'acquisition d'expériences, de formations et d'échanges avec ses professeurs, il s'autonomisera et deviendra de plus en plus créatif en matière de pédagogie, afin d'adapter son enseignement non seulement à ses élèves, mais aussi à sa propre personnalité.

Assistant, un enrichissement pour tous

La présence d'un assistant enrichit tous les acteurs de la pratique, et cela à tous les niveaux.

Quand un professeur est seul, il est confronté à certaines difficultés, notamment :

- Lorsqu'il a beaucoup de groupes de niveaux différents, il n'est pas toujours possible de multiplier les cours.
- Ou lorsqu'il doit s'absenter notamment pour des raisons professionnelles (surtout pour les bénévoles) ou de santé.

Il lui est alors difficile d'assurer tous les apprentissages. Un ou des assistants peuvent l'aider dans cette tâche.

De plus dans la fonction de professeur, il y a des moments de solitude devant des difficultés de mise en œuvre, que cela soit dans les domaines technique, pédagogique ou dans les relations humaines. Là aussi, un assistant peut être d'une aide précieuse. On est souvent plus intelligent à deux, et des échanges jaillissent parfois les bonnes idées.

Le professeur n'est pas le seul à tirer profit de la présence de l'assistant. L'association, dans son ensemble, en tire des bénéfices, notamment par un enseignement mieux encadré, plus riche et avec moins de périodes d'absence. De plus, cela permet de préparer un éventuel successeur lorsque le professeur prendra sa retraite et donc d'éviter, à ce moment-là, la disparition de l'association.

Former des assistants, c'est donc aussi participer à la pérennisation et au développement du YMTJQ. C'est permettre à notre lignée de se poursuivre dans le temps. Peut-être un jour auront-ils l'envie d'enseigner en tant que professeur et/ou responsable technique dans une association.

En ce qui concerne l'assistant, il aide les élèves à aller plus loin dans leur TJQ. Ce qui lui permet de développer une plus grande confiance en lui et surtout de développer ses propres exigences en

matière de pratique. Il faut qu'il sache non seulement le comment, mais aussi le pourquoi de sa pratique, et cela de façon plus approfondie.

Assistant, un choix délicat

La mise en place d'un assistant doit se faire doucement, sans brusquer les choses. Lorsque l'on propose à un élève de devenir assistant, cela entraîne des répercussions pour lui, pour les autres élèves de l'association et pour les professeurs.

Pour ce qui est des professeurs, s'il y a un groupement de professeurs, il faudra qu'ils soient d'accord entre eux pour créer le poste d'assistant (à la majorité ou à l'unanimité ?) et que l'un d'entre eux devienne son tuteur et l'intègre dans sa réflexion pédagogique.

L'assistant, quant à lui, change de statut, il peut ne pas se sentir suffisamment compétent ou ne pas avoir l'envie d'enseigner. Si cela ne l'intéresse pas de devenir assistant, c'est simple : il ne le sera pas. Si c'est un problème de compétences, cela s'acquiert. La difficulté vient du fait que, si cela ne l'intéresse pas, il n'osera peut-être pas le dire et prendra l'excuse de l'incompétence pour refuser. C'est donc à nous de mettre en place les conditions pour que quand nous lui demandons, il puisse s'exprimer sincèrement et, si cela l'intéresse, le rassurer en lui expliquant qu'il ne sera pas abandonné à lui-même. Il faut qu'il sache aussi qu'il peut redevenir un « simple » élève quand il le veut.

Du point de vue des autres élèves, cela entraîne aussi des conséquences. En effet, certains d'entre eux auront comme enseignant un assistant au lieu d'un professeur titulaire et ils peuvent avoir un sentiment d'abandon ou y voir du désintérêt pour leur groupe. Il faudra y être vigilant.

Désigner quelqu'un comme assistant, c'est faire un choix. Et faire un choix, c'est parfois ne pas le proposer à d'autres élèves, qui auraient peut-être eu envie de devenir assistant.

On aborde là la définition des critères de choix d'un assistant et leur diffusion auprès de tous les élèves. Doit-on le proposer :

- Aux plus anciens dans l'association ? Ce n'est pas nécessairement un gage de niveau.
- Aux plus motivés par l'enseignement ? Ce n'est pas nécessairement un gage de niveau.
- Aux plus avancés dans la pratique de la forme ? Ce n'est pas nécessairement un gage de niveau dans les autres domaines du TJQ ?
- Aux plus performants dans l'ensembles des différents domaines du TJQ ?
- Aux plus performants en pédagogie, ce que l'on ne connaît pas directement ?

Bien entendu, les plus performants en TJQ et en pédagogie semblent être les meilleurs candidats, mais cela peut générer des jalousies et des frustrations auprès des autres, certains pensant être au même niveau que ceux qui sont choisis.

En ce qui concerne les compétences en TJQ, je propose d'apporter le plus d'objectivité possible dans le choix des assistants, afin d'éviter des contestations et des tensions. Il faut un système qui permette à la fois de vérifier le niveau technique de l'assistant et sa motivation, et ainsi de limiter la contestation ultérieure. Je propose qu'un assistant ait au moins le 1^{er} duan de la Fédération Française AEMC, ou s'engage à le passer assez rapidement. Le professeur référent peut l'y aider.

En ce qui concerne le niveau en pédagogie, ce n'est pas un prérequis. L'assistant peut dans un premier temps copier ses enseignants, puis se former à leur contact et à l'extérieur. Il suffit qu'il ait un certain potentiel et une certaine envie dans ce domaine. Si un choix doit être fait entre plusieurs postulants, titulaires du 1^{er} dan, possibles, il devra être fait en toute transparence. Mais là, des critères plus subjectifs sur leur potentiel en pédagogie entreront nécessairement en jeu. La difficulté étant de gérer la déception de celui qui ne sera pas retenu.

Il faut qu'en amont de notre décision, nous ayons proposé à tous nos élèves ayant le niveau de préparer le diplôme de 1^{er} dan. Que nous les aidions dans les dimensions technique et organisationnelle. Et qu'il n'y ait pas d'ambiguïté : la réussite au diplôme est valorisée en elle-même et, si elle est une condition nécessaire, elle n'est pas une condition suffisante pour devenir assistant. Ce sont les professeurs qui choisiront dans ce vivier les assistants en fonction des capacités pédagogiques potentielles de chacun des postulants.

Mais je ne suis pas inquiet. L'expérience montre qu'en général, les postulants ne se bousculent pas. Et après tout, on peut souvent en prendre deux.

Assistant, une mise en place douce

Le texte ci-dessus peut paraître très formel, mais la réalité est plus simple. Si nous voyons des élèves ayant le niveau technique suffisant, nous pouvons leur demander parfois de nous dépanner pour un cours. Cela nous permet de voir comment ils se débrouillent et de sentir si ça les intéresse potentiellement un jour d'aller plus loin et de devenir assistant.

Lorsqu'on s'est décidé et que l'élève a donné son accord, il n'est pas question de le lâcher seul. Son tuteur, celui avec qui l'assistant travaillera, devra lui situer le niveau des élèves avec qui il travaillera, vers où il veut les emmener, à quelle vitesse et avec quels types de moyens pédagogiques.

En ce qui concerne le niveau initial du groupe d'élèves, il ne s'agit pas de lui décrire chaque participant, mais plutôt de donner globalement leurs positionnements :

- Dans l'apprentissage de la forme, les applications martiales et le tuishou.
- Dans leur connaissance des principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle.
- Dans leur connaissance des principes fondamentaux liés aux éléments de pratique.

Il faudra faire de même, avec le niveau que l'on souhaite leur faire acquérir et le calendrier approximatif de ces acquisitions.

Il faudra mettre en œuvre, en parallèle, une formation afin de l'aider. Elle pourra être externe, avec des intervenants extérieurs, mais surtout en interne, sur le fonctionnement pédagogique du staff technique, notamment par la prise de conscience et la connaissance :

- Des principes fondamentaux liés à l'organisation corporelle et aux éléments de pratique.
- De la chronologie de leur apprentissage au fur et à mesure de l'apprentissage de la forme (les trois cycles de formation).
- Des cinq étapes de l'apprentissage.

Il pourra aussi participer aux groupes d'échanges techniques entre professeurs.

Pour ne pas le laisser seul, il faudra mettre en place une forme de supervision, de façon régulière, à date fixe et/ou à la demande de l'assistant ou du professeur. Durant ce moment, il sera abordé les

difficultés rencontrées par l'assistant et la façon dont il a résolu ses problèmes. Ces problèmes peuvent être de différents types, notamment sur :

- La pédagogie, sur la durée d'un cours ou d'une période plus longue ou sur un sujet particulier.
- La technique, que cela soit sur la forme, les applications martiales ou le tuishou.
- Les principes fondamentaux, qu'ils soient liés à l'organisation corporelle ou aux éléments de pratique.
- Les relations avec un élève.

Il faut faire attention de ne pas être constamment sur son dos et lui laisser le temps d'expérimenter et de tester.

Assistant, un début progressif

Pour ses premiers cours, il est important de donner à l'assistant des missions simples, que cela soit en termes technique (préparation et échauffement, mouvements de la forme et applications martiales associées), ou en termes de principes fondamentaux (qu'ils soient liés à l'organisation corporelle ou aux éléments de pratique). Ces missions doivent être assez courtes en termes de durée et s'adresser à un public facile. La progression pédagogique est simple et, au début, le professeur apporte quasiment tout : le thème, les consignes et les critères d'évaluation des résultats. L'assistant n'a pratiquement qu'à appliquer les conseils du professeur.

Au fur et à mesure, le professeur complexifiera très progressivement l'ensemble de ces éléments, jusqu'à une grande autonomisation de l'assistant, à terme. La supervision permettra de mesurer au fur et à mesure son aisance ou ses difficultés. Il faudra aussi être à l'écoute pour percevoir si l'enseignement l'intéresse toujours.

Assistant, quelques précautions

Il est important que l'assistant ait des cours où il est simple élève.

S'il ne faut pas qu'être assistant soit une contrainte trop forte, il faut toutefois que celui-ci ait conscience que l'on compte sur lui pour assurer les cours et qu'il doit être présent au même titre que les professeurs. Si un jour il souhaite arrêter définitivement, il n'y a aucun problème, mais il faut qu'il prévienne suffisamment à l'avance pour que les professeurs puissent s'organiser. On peut aussi imaginer - pour rassurer l'assistant - une période d'essai à l'issue de laquelle il s'engage ou non.

Par compte, il faut que l'association et les professeurs n'exploitent pas l'assistant et, à ce titre, il est important que l'assistant reçoive, assez rapidement, dès qu'il n'y a plus de doute sur son engagement, des marques de reconnaissance.

On peut imaginer qu'il ait un droit de tirage sur un budget formation mis à sa disposition (dont le montant pourrait être la moitié de celui d'un professeur). Il pourrait aussi avoir une diminution progressive de sa cotisation pour les cours pour arriver finalement à zéro euro au bout de 3 à 4 ans. Il n'est pas souhaitable d'être à zéro euro dès le début, afin de ne pas mettre une pression trop forte sur l'assistant.

Une forme de reconnaissance, et qui a bien d'autres intérêts, est d'écouter l'assistant, pour lui permettre bien sûr d'exercer au mieux sa fonction d'enseignement, mais aussi pour lui permettre

d'intégrer dans ses cours, mais aussi éventuellement dans les nôtres, ses éléments de réflexion, ses expériences et ses acquis de stages. Au fur et à mesure de son évolution, les compétences de l'assistant se rapprocheront de celle d'un professeur. Il devra donc avoir une place de plus en plus grande dans le staff d'enseignant, au même titre que les professeurs. L'assistant peut être celui par qui arrive une redynamisation de ce staff. Il serait dommage de la laisser passer.

On peut aussi imaginer une petite procédure de médiation avec le tuteur, si apparaît une difficulté relationnelle entre l'assistant et un de ses élèves, notamment lorsqu'un élève remet en question les compétences de l'assistant. Il faut mettre en avant que celui-ci a une longue expérience, qu'il est gradé (ou en cours de préparation), qu'il est en formation avec les professeurs titulaires, et qu'il n'est jamais seul avec les élèves, un professeur titulaire au moins est dans le même lieu que lui, notamment pour les problèmes d'assurance.

Assistant, et après

Un assistant peut voir son avenir en TJQ de plusieurs façons possibles : il peut redevenir élève, rester assistant en montant en complexité, devenir professeur au sein de son association, devenir professeur dans une autre association, voire créer sa propre association. C'est à lui de choisir.

S'il souhaite enseigner dans une autre association, l'association « mère » peut le soutenir et l'aider à s'installer. Notre aide peut être de différente nature. Nous pouvons l'aider, selon ses besoins, à rédiger les statuts de son association, à trouver une salle, lui offrir quelques supports pédagogiques ou bien lui « prêter » des élèves (avec leur accord bien sûr) de l'association mère, pour être présents à ses premiers cours, afin que ses nouveaux élèves n'arrivent pas dans une salle vide.

On peut aussi poursuivre la supervision (uniquement à sa demande) et poursuivre les échanges techniques et pédagogiques entre professeurs, qu'ils soient alors nouveaux ou anciens.

Si l'assistant ne veut pas quitter l'association, il peut rester assistant ou évoluer à terme vers le professorat. L'engagement alors vis-à-vis de l'association, mais surtout de ses élèves devient plus important. Il s'engage sur du plus long terme. Il devient responsable de ses élèves.

Il faudra aussi que l'association ait besoin d'un enseignant et que le staff technique l'accepte en son sein en tant que professeur. Mais normalement, si cela fait de nombreuses années qu'il les assiste, une confiance mutuelle s'est installée et son arrivée en tant que professeur se fait tout naturellement.

Si l'association est favorable à sa nomination en tant que professeur, elle peut envisager d'aider le nouveau professeur à passer ses diplômes d'enseignant de la Fédération Française AEMC, ce dernier s'engageant moralement en contrepartie à rester quelques années dans l'association.

L'ABSENTÉISME ET LE DÉPART D'ÉLÈVES

Le départ d'élèves

Chaque année, des élèves s'inscrivent pour la première fois à notre association pour pratiquer le Yangjia Michuan taiji quan. Certains partent en cours d'année ou ne reviennent pas l'année suivante.

Parfois, certains de nos élèves plus anciens arrêtent de pratiquer dans notre association. En contrepartie, des élèves provenant d'autres associations viennent parfois nous rejoindre.

Il est intéressant de se poser les questions :

- Pourquoi certains de nos élèves partent-ils ?
- Aurions-nous pu les garder ?
- Aurions-nous pu avoir un enseignement ou des conditions de pratique plus pertinents ?

Il ne s'agit pas de s'autoflageller, mais de voir en quoi certains départs nous permettent de nous améliorer et de progresser en tant qu'association et/ou enseignants. Mais aussi de permettre au plus grand nombre d'avoir accès à cette discipline qui nous apporte tant.

Tout d'abord, il est bien évident que certains départs ne sont en rien de notre fait, les élèves pouvant quitter notre association pour un tas de raisons personnelles :

- Familiales et professionnelles (déménagement / nouveau travail).
- Problèmes de santé.
- Changement de centre d'intérêt, notamment quand ils se rendent compte que le TJQ ce n'est pas ce qu'ils avaient imaginé.
- ...

Nous ne pouvons alors que très peu intervenir à titre de professeur.

Il est évident aussi qu'un départ peut avoir des causes complexes, qui dépendent à la fois de nous et de l'élève, et que nous ne pourrions pas maîtriser toutes les situations. Nous ne pouvons agir que sur notre part et nous ne maîtrisons pas les raisons de l'autre (par exemple, une élève tombe amoureuse d'un professeur).

Cependant, certains départs nous interpellent sur notre enseignement et/ou sur notre vie associative. C'est ceux-là qui nous intéressent dans ce paragraphe.

Nous n'aurons jamais un enseignement parfait, ne serait-ce que parce que nous avons un enseignement qui s'adresse globalement à un groupe et que les corrections individuelles ne sont pas extensibles à l'infini. L'individualisation de notre enseignement est limitée. C'est pourquoi il est intéressant de voir comment on peut dépasser, dans une certaine mesure, ces limites.

Pour pouvoir faire de la prévention il est intéressant de repérer les raisons de départ liées à la pratique et qui peuvent pousser un élève à nous quitter. Elles peuvent avoir plusieurs origines :

- Le taiji quan,
- Son enseignement,
- La vie associative,
- Les relations inter-individuelles.

Le départ d'un élève peut effectivement être en relation avec le taiji quan lui-même :

- Le TJQ ne correspond pas à l'image qu'il en avait.
- Attraction pour une autre activité à la mode (yoga).
- Pas assez de bien-être.
- Il n'adhère pas à toutes les dimensions de la pratique.

Bien entendu, il n'est pas question d'adapter le YMTJQ à l'élève. Si nous avons bien l'intention de lui rendre la pratique le plus accessible, le plus agréable et le plus efficace possible, il n'est pas envisageable de modifier la pratique en l'édulcorant de certaines de ses facettes ou de certains de ses principes.

Il est beaucoup plus pertinent de remettre en cause régulièrement notre pratique d'enseignant dans la transmission de notre style. Il ne s'agit pas de la chambouler à tout instant, mais d'expérimenter sans cesse pour garder ce qui est mieux et retirer ce qui est moins bien. Le fait d'être un collectif d'enseignants permet de multiplier les expérimentations et, grâce à nos nombreux échanges, de profiter des essais des uns et des autres.

Concernant cet enseignement, on peut repérer certaines raisons de départ :

- L'ennui, la lassitude, le sentiment de faire toujours la même chose.
- Le sentiment de ne pas recevoir assez de gratifications intellectuelles, corporelles et de santé.
- Le sentiment de pas acquérir suffisamment de choses, ou pas assez vite, en termes de :
 - Plaisir : relaxation ou élégance, plaisir dû au groupe.
 - Physique : souplesse, « santé », être bien dans son corps, diminution de douleurs, facilités de mouvements quotidiens.
 - Philosophie : spiritualité, combat.
 - « Chinoiseries » : énergétique, yin-yang.
 - Technique : dans un domaine donné, par exemple ne pas avancer assez vite dans la forme.
 - Sensations corporelles
- La trop grande difficulté ou la prise de conscience que le YMTJQ est le travail d'une vie.
- Les difficultés de mémorisation.
- Une pédagogie non adaptée.
- Une blessure dans la pratique.
- Des perturbations apportées à sa structure corporelle, notamment en termes de sécurité (travail à 2, contact du professeur).
- Des perturbations apportées à sa façon de penser, notamment difficulté à laisser tomber certains comportements antérieurs (tension, ...).

Pour éviter ces difficultés il faut, en tant qu'enseignants, en avoir conscience lors de l'élaboration et la mise en œuvre de l'apprentissage.

En ce qui concerne la sécurité et les risques de blessure, il doit s'agir d'une préoccupation permanente de notre enseignement. C'est pourquoi je l'ai intégré aux principes fondamentaux du TJQ.

Pour la prise de conscience que le TJQ est la pratique d'une vie, il faut le dire et le faire comprendre assez rapidement aux élèves. Après tout, nous ne sommes pas pressés.

De plus, cela rejoint le fait qu'il faille, dans notre enseignement, contre les risques de lassitude et de manque, donner régulièrement à nos élèves de nouveaux espaces d'aventure. Pour cela, il faut introduire notamment des changements qualitatifs importants lors du passage d'un cycle d'apprentissage à l'autre (SSS+1^{ère} séquence., puis 2^{ème} séquence, puis 3^{ème} séquence, puis l'après 3^{ème} séquence). Ces sauts concernent les principes fondamentaux d'organisation corporelle et les éléments communs de pratique, mais peuvent aussi provenir d'éléments nouveaux de la forme (par exemple, les coups de pieds et les équilibres associés, nouveaux dans la 2^{ème} séquence), du tuishou (par exemple, par le développement du tuishou libre) et des applications martiales (nouvelles et plus complexes), sans oublier les armes, qui permettent un élargissement de la pratique. Dans notre association où nous sommes plusieurs professeurs, les changements d'enseignants au fil des ans permettent aussi des variations salutaires des méthodes pédagogiques. Il faut maintenir la motivation.

Il y a souvent des cas particuliers où il faut rechercher des solutions de prévention spécifiques. Par exemple, le cas des élèves qui font plusieurs cours par semaine. Nous avons le cas d'une élève dans la 2^{ème} séquence qui fait un cours le lundi où elle est seule dans son niveau et un cours le mercredi où elle est intégrée dans un groupe de même niveau. Afin de lui éviter la lassitude le professeur du lundi travaille plutôt les principes fondamentaux, alors que celui du mercredi avance et consolide la forme et les applications martiales associées de la 2^{ème}. Cela lui permet à la fois d'avancer à la même vitesse que ses collègues du mercredi dans la forme et, en même temps, de progresser personnellement. Voilà donc un exemple de réalisation pour éviter la lassitude.

Pour casser le rythme, durant quelques semaines réparties sur l'année, les cours peuvent être différents du reste de l'année. Ils introduisent des notions transversales, avec des pédagogies plus originales, en tout cas différentes de celles de l'année.

En cours d'année, on organise une matinée de pratique en plus et on organise un week-end de stage avec un intervenant extérieur. Tout cela participe à la diversification de l'enseignement.

Pour les élèves pour qui c'est dur, il est de notre mission de les repérer et de les aider autant que possible par des conseils individualisés. Il faut qu'ils comprennent qu'ils ne sont pas pressés et que nous non plus. Ils peuvent sans problème, s'ils le souhaitent, « redoubler » un niveau l'année suivante afin d'avoir le temps d'acquérir les pratiques. Nous avons eu plusieurs fois la demande dans notre association.

Il faut alors mettre plus l'accent sur les progrès dans l'acquisition des principes que sur la mémorisation de la forme qu'ils connaissent déjà un peu. Cela permet aux élèves qui ont des difficultés de mémorisation de se voir progresser sur les principes et de « redoubler » sans difficulté pour mémoriser la forme.

Une vie associative riche les aide aussi souvent à persévérer.

Notre objectif est de permettre à tous ceux qui sont prêts à faire à l'effort de travailler, quelles que soit leurs facilités ou leurs difficultés, de réussir à progresser sans cesse.

Au-delà de tous ces moments exceptionnels, il faut que dans les cours courants nous ayons une certaine vigilance et une écoute particulière de nos élèves afin de percevoir les difficultés qui pourraient apparaître, et cela afin d'y remédier le plus tôt possible. Cela demande une certaine empathie de la part du professeur.

En ce qui concerne la vie associative, il peut y avoir aussi plusieurs causes de départ, notamment :

- Non adhésion aux valeurs de l'association
- Trop ou pas assez de vie associative
- Vie associative pas suffisamment intéressante

La vie associative ne dépend pas que des enseignants, mais surtout de l'implication de l'ensemble des adhérents, les professeurs inclus. Il est important que les élèves aient le sentiment de faire partie de l'association et non d'être de simples consommateurs. C'est la condition de la réussite, elle se met en place doucement, au fil du temps. Elle ne se décrète pas. Elle nécessite une attention permanente.

Dans notre association, les professeurs sont bénévoles et cela donne dans une certaine mesure un engagement qui sert de modèle aux élèves. Certains élèves y ont fait référence pour participer au conseil d'administration de l'association.

Notre vie associative comprend notamment :

- Un repas, la veille des vacances de Noël.
- Une soirée dansante avec un repas pour le nouvel an chinois. On y fait aussi diverses animations et une danse du dragon où participent élèves et professeurs.
- Divers moments de démonstration et d'initiation pour les non adhérents.
- La tenue de stands dans diverses manifestations.
- Et bien entendu l'assemblée générale chaque année.

Dans les causes de départ, il peut y avoir aussi des difficultés de relations humaines entre élèves ou avec un professeur. Faire de la prévention pour ce genre de problème n'est pas aisé et, souvent se limite à une écoute attentive afin d'intervenir le plus en amont possible, afin d'éviter que cela ne prenne pas trop d'ampleur. Chaque cas est particulier et heureusement assez rare.

Pour toutes les raisons que nous venons de voir, il y a des départs d'élèves. Mais par ailleurs, il y a deux moments plus particulièrement délicats. Le premier, nous en avons déjà parlé, c'est à l'issue de la première année de pratique, le TJQ où l'association ou la discipline ne leur correspondent pas. Le second est dans l'apprentissage de la 2^{ème} séquence, quand on entre dans le deuxième cycle d'apprentissage.

Techniquement, cette 2^{ème} séquence est plus difficile que ce qu'ils ont appris précédemment (plus de complexité, notamment : des coups de pieds, des équilibres et des rotations sur une jambe, des transferts avant-arrière plus délicats, des mouvements de mains plus complexes, une respiration moins simple et une coordination haut-bas plus difficile) et la quantité de gestes et d'enchaînements à apprendre commence à faire beaucoup.

Pour pouvoir poursuivre malgré cette difficulté croissante, il faut avoir des compensations, des acquis positifs, il faut trouver des sources de motivations au-delà des nouveaux gestes. Ces acquis positifs, à ce moment de l'apprentissage, se trouvent principalement dans ce que l'élève perçoit dans son corps. S'il perçoit qu'il y a des changements dans ces perceptions corporelles et dans la façon de gérer son corps, il peut mieux se projeter dans ses acquisitions futures et être motivé pour poursuivre et continuer à être curieux et ouvert. S'il ne perçoit pas ces changements, il se démotive et quitte généralement le TJQ.

Pour nous, professeurs, il est difficile de percevoir l'acquisition de ces perceptions. Nous ne pouvons le savoir que de façon très indirecte, par des échanges avec nos élèves. Il faut au maximum faciliter ce dialogue.

Les élèves qui nous quittent à ce moment-là de l'apprentissage, ayant peu de retour d'informations de leur corps, pensent que les consignes que nous leur donnons ne sont que des images pédagogiques et n'ont pas réussi à en avoir une représentation dans leur corps.

L'absentéisme

L'absentéisme est parfois le symptôme d'un malaise, il faut donc y prêter une certaine attention. Il peut, sinon, aller jusqu'au départ de l'association si nous n'y prenons garde.

Les causes d'absence sont sensiblement les mêmes que les causes de départ citées précédemment. Et les moyens de prévention pour limiter les absences sont les mêmes que ceux pour limiter les départs.

Quand l'élève rate un cours ou deux, il s'agit d'une absence sans conséquence. Il s'agit souvent d'une indisponibilité passagère, de types vacances ou grippe.

Le problème se pose quand les absences sont plus longues ou surtout répétitives. Il y a alors des conséquences immédiates sur l'apprentissage de l'élève. Ses acquisitions se font plus lentes et l'ennui ou la sensation de difficultés augmentent.

Il n'est pas question de ralentir le groupe de niveau dans lequel il est. Ce groupe s'entraîne régulièrement et continue d'avancer. Aussi à son retour, l'élève qui a été absent doit donner un coup de collier pour rattraper le groupe. Cela rend alors sa pratique plus difficile et a tendance à le démotiver et à générer encore plus d'absences. Il rentre dans un cercle vicieux.

Il faut faire comprendre aux élèves qu'une pratique régulière leur permet de mieux progresser et qu'avec des cours moins d'une fois par semaine, avec en plus les vacances scolaires, leur formation se dilue et que le risque est qu'ils ne progressent pas, puis se lassent.

Nous n'avons surtout pas à avoir de jugement sur les motivations qui les animent. C'est à eux de définir leurs disponibilités. Cependant, c'est à nous de les avertir des conséquences de leurs rythmes de pratique et surtout de maintenir leur envie de pratiquer. C'est dans cette mesure que les taux d'absentéisme diminueront.

Les mesures de prévention des départs, par une écoute des élèves, sont ce qu'il y a de plus important pour limiter le problème. Malgré cela, nous devons nous demander comment agir en cas d'absence longue.

Parfois, les élèves nous préviennent en amont de leur absence, par exemple pour un voyage. Il n'y a alors pas de problème particulier.

Lorsque l'élève ne nous prévient pas, je propose la procédure suivante :

- Se mettre d'accord entre professeurs, puisqu'un élève peut avoir plusieurs enseignants s'il vient à plusieurs cours différents, pour savoir qui gère le suivi.
- Le professeur passe un coup de téléphone ou un courriel pour avoir de ses nouvelles (les enseignants doivent donc avoir la liste des élèves avec leurs coordonnées). Mais ce doit être vécu comme un appel d'un membre du groupe plus que du professeur.
- Il essaie de savoir discrètement, indirectement, sans être intrusif, si :
 - C'est momentané ou permanent.
 - Si ce sont des causes personnelles ou de pratique.
- Il se tient à la disposition de l'élève pour l'aider éventuellement dans sa pratique.
- Il essaie de savoir quand il pense pouvoir reprendre.
- Eventuellement il reprend de ses nouvelles de temps en temps et demande s'il peut donner de ses nouvelles aux groupes de niveau avec lesquels il travaille.

Une des difficultés que nous rencontrons pour améliorer notre pratique d'enseignants, c'est qu'il est difficile parfois de connaître les raisons des absences ou des départs. Ce n'est pas toujours très clair pour les pratiquants eux-mêmes, ou bien ils ne veulent pas nous faire de peine et édulcorent leurs réponses.

Dans tous ces cas, nous n'avons pas à insister ni à être intrusifs. L'enseignant peut profiter de moments conviviaux, comme le nouvel an chinois, auquel ils sont invités, pour reprendre contact et éventuellement avoir quelques renseignements sur leur absence et surtout sur leur retour éventuel.

Il ne s'agit pas de faire pression sur l'élève pour qu'il revienne à tout prix, il s'agit simplement de prendre des nouvelles d'un compagnon qui fait un bout de voyage avec nous. Il s'agit juste de montrer notre attention à un frère de pratique et de lui manifester qu'il n'est pas seul dans son apprentissage du YMTJQ.

Et si jamais il décide de quitter l'association, pas de problème, c'est en bons termes que nous nous séparerons. Nous pourrions lui souhaiter bonne chance et même le guider, si c'est de notre compétence, vers une autre association ou même vers une autre discipline (Qi Gong, Yoga, Aïkido), si cela l'intéresse. Par politesse, nous lui enverrons les dates de la rentrée suivante, s'il souhaite changer d'avis.

C'est comme ça que nous gardons de bons contacts avec des anciens qui ont quitté l'association et que nous invitons, chaque année, à fêter le nouvel an chinois avec nous.

Ce que nous souhaitons le moins, c'est de perdre un pratiquant motivé à cause de notre enseignement.

Un cas particulier, c'est quand un élève est blessé, pas nécessairement au TJQ. Je pense plutôt à des lombalgies ou des tendinites qui arrivent dans la vie courante. L'élève risque de ne pas pratiquer pendant un certain temps. Il risque alors de perdre une partie de ses acquis, de se faire distancer par ceux de son groupe d'apprentissage et de se démotiver. Une méthode, que j'ai personnellement testée, est de venir quand même aux cours, même sans participer. Ça lui permet de garder le contact avec son groupe, de plus les réseaux de neurones liés à la pratique sont stimulés par l'apport visuel. Ça n'a pas l'efficacité de la pratique, mais ça limite considérablement les pertes.

PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE PRENDRE LEUR TJQ EN MAINS

Souvent, quand les élèves arrivent au TJQ, ils ont des motivations, mais celles-ci évoluent au fil du temps. Le TJQ ne convient pas à certains, ils s'en vont, c'est comme ça. D'autres restent plusieurs années et trouvent quelque chose dans la pratique du TJQ, il est important pour pouvoir continuer de ne pas les décourager, mais aussi d'être plus positif en leur donnant des sources de motivations, par exemple en leur permettant notamment de :

- Repérer les résultats obtenus, tant en termes de qualité des résultats qu'en termes de qualité des sensations, leur donner des critères de réussite.
- Repérer la progression et le maintien de leurs résultats.
- Ne pas s'ennuyer, notamment par un travail trop répétitif et monotone et en apportant de temps en temps des exercices ludiques. En faisant des cours dynamiques avec des pédagogies variées.
- Être bien dans leur corps et leur esprit.
- Travailler dans une bonne ambiance, au sein d'une association conviviale.

Mais ce qui me semble le plus important, c'est qu'ils s'approprient leur TJQ (surtout les plus anciens), qu'ils le prennent en charge personnellement et non plus seulement passivement comme une activité comme une autre, qu'ils s'engagent.

C'est à cette condition qu'ils approfondiront leur pratique et qu'ils continueront le TJQ, même si leur professeur disparaît. L'enseignement devient alors une pratique de liberté.

Pour ceux pour qui le TJQ est une voie, l'investissement doit encore être plus important.

Pour illustrer ce propos, je reprendrai un extrait d'un texte d'Alix Helme-Guizon qui s'intitulait « *pourquoi pratiquer le Taijiquan ?* » dans lequel elle aborde ce thème.

Une Voie engage tout l'être, à tout moment. Il n'y a pas un moment pour pratiquer la Voie, isolé du reste de la vie et des interactions avec les autres. Une Voie séparée de la vie quotidienne n'est pas une Voie, c'est un moment de détente et de ressourcement. Et on attend de ce moment de ressourcement qu'il nous permette juste de nous ressourcer un peu pour pouvoir continuer... exactement comme avant, c'est-à-dire que surtout il ne nous transforme pas ! C'est donc tout le contraire d'une Voie, qui transforme en profondeur (qu'on le veuille ou non, qu'on y résiste ou qu'on y mette tous ses efforts).

J'ai le sentiment que j'aurai réussi mon enseignement lorsque mes élèves, après quelques années de pratique, seront en grande partie autonomes dans leur travail, même s'ils ont encore besoin parfois d'un professeur.

L'enseignant transmet un certain nombre de choses à ses élèves, mais tout n'est pas donné. Au fur et à mesure de l'apprentissage, la part apportée par l'enseignant diminue. Il est alors plus important de donner à nos élèves un cadre structurant permettant de leur donner de plus en plus de temps pour l'initiative, la créativité et la découverte. Le tout se prolongeant alors hors des cours dans la vie courante.

Nous avons vu au chapitre précédant les 5 étapes de l'apprentissage avec cette part de la prise en main des élèves sur leur apprentissage qui grandit au fil des étapes.

Que les élèves fassent du TJQ chez eux est une bonne chose, mais nous ne pouvons pas l'exiger de nos élèves, il faut que cela vienne d'eux. Ils doivent toujours être libres de choisir leur niveau d'investissement dans l'apprentissage. Nous ne pouvons que les inciter à s'impliquer plus.

Inciter nos élèves à tester par eux-mêmes le YMTJQ, c'est avoir des enseignants présents, pour les préparer et les aider, mais seulement si les élèves en expriment le besoin.

Cette prise en main de leur TJQ concerne, bien sûr, plutôt les élèves qui ont quelques années d'expériences. Ils ont en effet besoin d'avoir un peu de matériaux sur lesquels s'appuyer pour construire leurs recherches. Ils auront à choisir entre plusieurs façons de faire. J'en vois principalement deux.

La première consiste à refaire des choses déjà connues, que cela soit sur la forme, les applications martiales, le tuishou ou les armes, afin d'améliorer ces pratiques, en fonction des consignes qu'ils ont reçues de leur professeur en cours ou d'autres enseignants lors de stage. Les élèves choisissent un travail qui leur permettra d'améliorer notamment :

- Leurs sensations,
- Les trajectoires de leurs mouvements,
- Les enchainements entre les mouvements,
- Et bien entendu tous les principes fondamentaux du YMTJQ.

Ils pourront bien sûr reprendre seul ou à deux les exercices qu'ils ont vus en cours ou en stage.

La deuxième façon de faire consiste à expérimenter, en allant au-delà de ce que leur ont appris leurs enseignants. Cela s'adresse surtout aux élèves les plus avancés. C'est alors eux qui choisissent un thème, qui parfois est en périphérie de ce qu'ils ont appris en TJQ, mais où ils trouvent des applications dans leur pratique du YMTJQ. Dans mon cas j'ai eu à expérimenter la notion de tenségrité. Elle était peu connue, et de plus dans des domaines comme l'architecture ou l'ostéopathie. Il m'a fallu l'étudier, essayer de l'apprivoiser, et maintenant je travaille pour l'intégrer dans ma pratique du YMTJQ. Je connais d'autres pratiquants qui font, par exemple, la même chose sur des notions d'anatomie dans le mouvement, provenant d'autres disciplines corporelles.

La difficulté consiste à choisir un thème sérieux et potentiellement transposable au YMTJQ. Ne pas travailler complètement seul et avoir des échanges avec d'autres pratiquants permet de limiter les dérives. Dans l'expérimentation en solitaire le risque est de se leurrer. Appliquez votre logique à ces disciplines nouvelles, n'y adhérez pas aveuglement, étudiez différentes sources indépendantes et gardez votre esprit critique en toute circonstance. Attention, expérimenter ce n'est pas seulement comprendre c'est avant tout l'intégrer dans son corps et dans sa pratique.

Qu'il s'agisse de refaire ou d'expérimenter nous avons à les avertir en amont de certaines précautions à prendre pour réussir leur progression, par la prise en main de leur TJQ.

Il est important, à mon avis, qu'ils ne se dispersent pas trop en expérimentant dans trop de thèmes différents à la fois. Cette dilution peut les empêcher d'approfondir suffisamment les thèmes qui les intéressent.

Il faut qu'ils choisissent de travailler sur des éléments qui correspondent à leur niveau d'apprentissage (je pense notamment ici au 5 étapes de l'apprentissage vues dans le chapitre précédent).

Il est important qu'ils restent « modestes », dans leurs trouvailles. En effet ils partent d'hypothèses pour rechercher, sur un thème donné, ce qui est pertinent. Et il faut qu'ils se préparent à ce que leurs hypothèses soient parfois fausses ou que ce qu'ils trouvent ne soient qu'une étape après une précédente (que l'on croyait aussi juste) et avant une autre qui englobera probablement les précédentes. Notre savoir ne sera jamais absolu. Il est toujours en évolution, le leur aussi. Heureusement on trouve souvent des choses intéressantes, même si elles ne sont pas absolues.

Pour relativiser leurs « découvertes », il est intéressant qu'ils en parlent avec d'autres, que ça soit leur professeur, d'autres élèves, ou un autre professeur durant un stage par exemple. Leurs échanges leur permettront, à travers les expériences des autres, d'ouvrir leur esprit et d'enrichir leur recherche. « Confronter » leurs idées aux autres élargit leur champ de vision et leur permet de tester leurs découvertes et leur évite ainsi de croire à une chose seulement parce qu'ils en ont envie. Le travail à deux en tuishou ou en applications martiales est aussi un bon miroir, qui peut leur permettre de se confronter à un réel d'une façon intéressante.

Quand ils veulent tester un principe fondamental, il est plus facile, mais aussi plus efficace de le faire sur des pratiques qu'ils connaissent bien, par exemple un morceau de forme qu'ils font depuis de nombreuses années et avec lequel ils sont à l'aise, et qui ne nécessite pas ou peu d'efforts de mémoire. Cela libère de la charge mentale qui est alors disponible pour la recherche.

Une chose aussi importante, leurs travaux ne se faisant pas nécessairement en présence d'un enseignant, ils risquent parfois, sans s'en rendre compte, de prendre des risques physiques. Aussi faut-il les avertir que toute douleur apparaissant durant leurs travaux doit être un signal d'alarme, leur indiquant qu'il y a quelque chose à changer immédiatement dans leur pratique. Il peut être intéressant pour leur sécurité, mais aussi pour leur recherche d'essayer de repérer les mouvements à l'origine des douleurs. Les professeurs peuvent les aider à repérer la cause des douleurs et les solutions potentielles. La douleur est le signe que l'on force le corps à faire quelque chose d'une façon qui ne respecte pas son intégrité. Ce n'est pas une pratique en harmonie avec le TJQ.

Mettre les élèves en mouvement c'est paradoxalement un travail que l'on peut aussi initier lors des arrêts de la pratique, notamment durant les vacances d'été.

J'ai réalisé, le dernier cours d'une année de pratique, un atelier avec des élèves volontaires sur : « comment définir un plan de travail et de développement de leur pratique du TJQ durant les vacances d'été ».

J'ai trouvé cela intéressant et je crois que les élèves aussi. Je n'ai malheureusement pas pu poursuivre et évaluer le résultat à la rentrée car ce n'étaient pas directement mes élèves. Mais je pense que je reproduirai l'expérience.

Ce plan de travail avait pour but :

- De prendre en main son apprentissage, au-delà des apports de l'enseignant en découvrant de nouveaux espaces d'aventure et en se découvrant.
- De conserver les acquis précédents pour avoir une rentrée plus facile.
- D'évoluer et de progresser ; en effet ce plan lui étant personnel, il va travailler ce dont il a envie, au moment où il en a envie. Il ne s'agit plus de participer à un cours pensé et réalisé par un autre (le professeur). Il peut travailler en fonction de l'intérêt, de ses capacités et de ses réflexions du moment. Il choisit lui-même les objets de son travail et les hiérarchise.
- Éventuellement de rencontrer d'autres et échanger avec d'autres, pour leur enrichissement mutuel.

Pour cela, je leur propose une méthode, formalisée par quelques supports écrits, qui débouche sur un auto-engagement de leur part.

Le questionnement est structuré de la façon suivante :

1. Pourquoi je pratique ? ils notent ce qui les a incités à pratiquer au début, mais surtout ce qui les intéresse dans leur pratique actuelle.
2. Quels sont mes intérêts, préoccupations et/ou difficultés du moment (en termes de mémorisation ou de savoir-faire, de principes fondamentaux ...) ?
3. Choisir ce que je veux travailler durant ces vacances ? il faut que ce choix soit réaliste en nombre (2 à 3 thèmes est un grand maximum), en capacité à acquérir en 2 mois (avec parfois un mois de congés au milieu), en moyens nécessaires, en fait en termes de vouloir, pouvoir et savoir.

Les choix et les objectifs n'ont pas besoin d'être très ambitieux. Il vaut mieux choisir un défi à sa taille que l'on va réaliser, plutôt que quelque chose de trop ambitieux que l'on ne fera pas en fin de compte. Dans la démarche, la prise en main de son TJQ est plus importante que les acquis eux-mêmes. On peut se poser la question suivante « quelle est la plus petite chose que je suis capable de faire en ce moment pour me rapprocher de mon but ? ». Il est difficile de changer nos habitudes et il vaut mieux utiliser la méthode des petits pas.

4. Il est aussi intéressant d'imaginer les obstacles à la réalisation de notre but que l'on rencontrera et comment on les surmontera (au moins le plus important).
5. Avec quelle logistique ? il est indispensable de se poser notamment les questions : quand (à quel moment, combien, rythme et durée), où (un lieu disponible, accessible et pratique), avec quels moyens (stage, travail seul ou en équipe, ...).
6. S'engager devant les autres à faire ce que l'on a programmé et écrire cet engagement.
7. Échanger avec les autres et éventuellement constituer un groupe de travail et de pratique ; cela permet en plus de maintenir le contact avec les autres.
8. À la rentrée faire un bilan (ce que je n'ai pas pu faire dans les conditions de mon expérimentation). Cela permet à l'enseignant d'en tirer les leçons et aux élèves de mieux réussir la prochaine fois, en évitant surtout de les culpabiliser sur ce qu'ils n'ont pas réalisé : ils doivent rester les maîtres de leur progression.

LE TRAVAIL AVEC DES ÉLÈVES EN SITUATION DE HANDICAP

Certains de nos élèves ne disposent pas toujours de capacités physiques et psychologiques parfaites et complètes.

Nous avons bien sûr tous des limites, en termes de vouloir, pouvoir et de savoir, à nos capacités dans la pratique du TJQ ; mais tant qu'elles restent dans une certaine fourchette (très large) cela ne pose pas de problèmes dans les travaux individuels et collectifs.

Cependant, certains élèves présentent des situations de handicap permanentes ou temporaires qui peuvent les gêner dans la pratique. La préoccupation essentielle à ce moment-là est d'assurer la sécurité de ces élèves plus fragiles. Si nous ne pouvons pas assurer leur sécurité (handicap trop lourd, méconnaissance du professeur sur les limites et les possibilités du handicap, ...), il me semble qu'il vaut mieux ne pas les accepter dans nos cours, surtout pour eux, mais aussi pour nous en termes de responsabilités. Je sais que c'est difficile humainement et un peu injuste, mais il vaut mieux avoir une bonne connaissance de nos limites. Hors de cette restriction, le TJQ peut leur apporter beaucoup.

Il peut s'agir de handicaps physiques ou psychologiques, permanents ou temporaires.

Nous avons rencontré et pu travailler notamment avec : des autistes, des femmes enceintes, des personnes blessées après des accidents de ski, des personnes mal voyantes et/ou mal entendantes, des personnes âgées, des personnes ayant des pathologies musculaires et neurologiques, ...

Il ne faut pas hésiter, à demander l'avis de spécialistes et des élèves eux-mêmes, qui peuvent être devenu des « experts » de leur maladie, ou au contraire ne pas en être conscients, et réaliser les aménagements nécessaires des cours et lieux de pratiques. Certains élèves travaillent ainsi assis sur une chaise ou sur un gros ballon (ce qui laisse une certaine mobilité du bassin).

Le handicap peut-être très temporaire. Plus simplement, certains élèves se font mal en dehors des cours : lombalgie, froissement musculaire, chute, etc. Il faut alors que les travaux que nous leur proposons soient en adéquation avec leurs capacités. Parfois ils ne peuvent plus pratiquer, je leur propose de venir quand même aux cours et de regarder et écouter.

En effet, nous avons vu précédemment, dans l'un des articles d'Alix Helme-Guizon sur les neurosciences, que « imaginer c'est presque faire ». Faire l'effort de visualiser les mouvements habituels de la pratique permet non seulement d'éviter de les oublier, mais peut maintenir, voire améliorer, la précision de leur gestuelle (mais bien sûr la force aura diminué) ». Il ne s'agit pas que d'un point de vue théorique, j'en ai fait personnellement l'expérience lors d'une tendinite récalcitrante. De plus, cela permet à l'élève blessé de maintenir le lien avec le groupe de pratiquants dont il fait partie. Cela lui permet aussi de ne pas perdre confiance en lui, surtout si c'est un débutant qui, dans de telles situations, craint souvent d'être distancé par les autres qui continuent de s'entraîner.

Lors d'une amicale du YMTJQ, il a eu un atelier sur un aménagement des pratiques pour des personnes âgées assises sur une chaise.

Il y avait 3 règles de base pour les élèves :

- Ne pas aller au-delà de ses possibilités.
- Exprimer toutes ses potentialités.
- Si on ne peut pas, y mettre au moins l'intention.
- (Nous y avons ajouté) Travailler symétriquement, si un bras se lève à moitié, l'autre ne se lève pas plus haut de façon à ne pas incliner la colonne vertébrale, garder l'harmonie générale et respecter les principes du TJQ).

Il y avait aussi 2 règles de posture :

- Notre base sur la chaise est l'ensemble des 2 ischions, au lieu des pieds sur le sol.
- Les genoux sont horizontaux, mettre un petit bottin sous les pieds si nécessaire.

Nous avons eu le cas d'une personne mal voyante. L'apprentissage passe par le reste du corps. Son apprentissage est en grande partie tactile, à travers son corps, celui du professeur, ou celui d'un autre élève lors de travaux à deux.

LE TRAVAIL AVEC DES ENFANTS

Actuellement, je ne n'enseigne pas le YMTJQ à des enfants, et donc ma contribution sera nécessairement modeste. Cependant grâce à une expérience en judo et mon brevet d'état d'éducateur sportif 1^{er} degré, je peux peut-être apporter quelques réflexions.

L'idée couramment répandue est que le sport apporte beaucoup de bienfaits aux enfants. Cette idée est juste, mais il faut la préciser, la nuancer, et voir en particulier les précautions à prendre, dans la pratique sportive, pour ne pas nuire au développement harmonieux de l'enfant, que ce développement soit physique, affectif, ou psychologique. L'enfant n'est pas comme un adulte en miniature. À tout moment, il faut se poser la question si l'activité est bénéfique à la croissance ou risque au contraire de la perturber.

Les plus grandes précautions doivent donc être prises.

Je ne suis pas un spécialiste du sport pour enfants, et je me suis inspiré, dans les lignes qui vont suivre, du guide de préparation au brevet d'état d'éducateur sportif 1^{er} degré. Ces informations ne sont pas du tout exhaustives et ne présentent que quelques illustrations des caractéristiques des enfants selon les âges, et des précautions à prendre.

11/12 ans, voici quelques-unes de leurs caractéristiques :

- Il n'est pas un homme en plus petit. Il connaît un âge de grâce des acquisitions motrices (coordination, équilibration, ...). Mais ne possède en aucune façon les moyens physiques pour les exploiter.
- Ne pas développer la force musculaire mais le cœur et les poumons. Une musculation excessive risque de contrarier la croissance par un excès de tonicité musculaire.
- Régression de l'égoïsme, besoins d'initiative et d'indépendance, découverte de la règle du jeu, de la notion de droit et de devoir.
- Apparition du désir de compétition.
- Il se fatigue facilement au cours d'un effort soutenu et monotone.
- Utilisation de formes jouées, de mises en situation globale, avec des consignes précises. Les séances ne dépassent pas une heure, entrecoupées de fréquents repos actifs. Eviter la monotonie. Importance de l'imitation à cet âge, cependant ne pas en abuser et faire appel à la créativité de l'enfant par des mises en situations variées.

L'adolescence se caractérise par une phase prépubère (12/14 ans) et une phase pubère (14/17ans). Ce passage entre les âges ne se fait pas sans difficulté.

L'adolescence se caractérise par :

- Une grande fatigabilité, la croissance brutale peut occasionner des déviations de la colonne vertébrale.
- Perturbation du schéma corporel et des circuits de l'acte moteur. Il doit réapprendre à utiliser son corps. La méthode analytique permet à l'adolescent de décortiquer le geste et l'analyser.
- Perte de souplesse, gain de force progressif chez le garçon, les rythmes cardiaque et respiratoire se ralentissent. La qualité aérobie s'épanouit et les qualités anaérobies lactiques

peuvent progressivement se développer, en maîtrisant la récupération pour tenir compte de la fatigabilité.

- Curiosité et angoisse par rapport à son corps.
- Agressivité qu'il peut évacuer, canaliser et sublimer pour la transformer en combativité. Il s'agit de socialiser l'agressivité.
- Recherche de sécurité dans la bande, recherche d'identité

Le YMTJQ nous permet de proposer aux enfants, à la fois des activités ludiques notamment dans le Tuishou, les Applications Martiales et les Armes, mais aussi des activités « compétitives » contrôlées dans le tuishou libre avec l'application de règles.

Le côté « martial » de notre discipline peut attirer les enfants et leurs parents car il est abordé de façon « douce », dans un milieu sécurisé et avec des attitudes contrôlées. Il n'est pas question de faire prendre plus de risque aux enfants qu'aux adultes.

La Forme nous permet d'avoir des moments de récupération physique active.

Nous disposons aussi de formes d'apprentissages globale (adapté aux moins de 12 ans) et séquentielle (plus adapté aux adolescents) dans la Forme, qui nous permettent de nous adapter aux besoins et capacités des différents âges.

Je pense qu'il faut développer toutes les facettes du YMTJQ avec les enfants, si nous voulons qu'ils poursuivent leur apprentissage en tant qu'adulte. Le contrat avec eux doit être clair dès le début.

Une autre source d'inspiration vient de la fédération française de judo. Il suffit d'aller sur leur site pour piocher quelques idées. Notamment :

- Un espace qui s'appelle « les bonnes raisons d'inscrire votre enfant ». Ils ont raison pour avoir les enfants comme pratiquants, il faut d'abord persuader les parents. On y trouve, entre autres : développe ses aptitudes et la confiance en soi, canalise son énergie et fait attention aux autres, apprend et met en application des valeurs citoyennes.
- Un espace « le code moral du judo », afin de développer leur caractère, leur personnalité, et leur compétence de vie. On y trouve : l'amitié, le courage, le respect, le contrôle de soi, l'honneur, la politesse, la sincérité, et la modestie.

Je pense que l'on pourrait s'en inspirer.

Personnellement en ce qui concerne le code moral de la pratique du Taiji Quan, des valeurs comme le courage me paraissent un peu désuètes. En revanche il peut y avoir des valeurs comme :

- Le respect des autres et de soi-même
 - La politesse.
 - La douceur dans la pratique et le comportement vis-à-vis des autres.
 - L'harmonie tant dans la gestuelle que dans les interactions
 - L'entraide mutuelle dans la pratique en fonction des compétences et des capacités de chacun.
 - Le sens de la coopération, l'esprit communautaire.
- La recherche constante et dynamique de perfection
- Le contrôle de soi
 - La modestie
 - L'aptitude à se dominer dans la victoire comme dans la défaite.
 - La sincérité, unifier son esprit, sa parole et ses actes.

- La persévérance, la pratique du TJQ est une pratique sur le long terme.
- Le respect des règles.

Bien entendu, il ne s'agit que de quelques idées mises sur le papier, qu'il faudra approfondir pour en faire un système d'apprentissage, pour les enfants, respectueux de leur développement physique, affectif, ou psychologique.

TJQ, FORMATION À DISTANCE

Objectifs

Il arrive parfois des cas où les cours de TJQ ne peuvent pas être réalisés en présentiel comme lorsque :

- Nous avons été en confinement sanitaire durant de nombreuses semaines.
- Ou qu'un élève ne peut venir durant un certain temps, pour des raisons de force majeure.
- Ou que ce sont les grandes vacances.

Il peut être alors intéressant de permettre à nos élèves de poursuivre à distance leur pratique du YMTJQ, et cela pour plusieurs raisons :

- Permettre à nos élèves de ne pas trop perdre, notamment dans :
 - La mémorisation de la forme, des applications martiales, des exercices de tuishou,
 - L'acquisition des principes, qu'ils soient liés à l'organisation corporelle, ou aux éléments de pratique (se connecter, écouter, transformer),
 - Les sensations corporelles,
 - ...
- Garder intacte leur motivation.
- Permettre aux élèves d'avoir une activité physique, qu'ils aiment et qui leur est habituelle,
- Permettre de maintenir, entre les pratiquants, un lien au sein de l'association, valeur importante au sein Des Compagnons du Taiji Quan,
- Profiter de ces moments-là, pour permettre aux élèves (surtout les plus anciens) d'être plus autonomes dans leur pratique,
- Permettre aux élèves d'avoir un panel d'activités encadrés, à faire à la maison, autant de fois qu'ils le souhaitent et au moment où ils le souhaitent, même au-delà du confinement.

Contraintes

Un certain nombre de contraintes, de natures différentes peuvent nous limiter dans cette pratique à distance.

Dans le cas d'un confinement sanitaire, les élèves ne peuvent pas se grouper, sauf éventuellement s'ils habitent sous le même toit, et donc les élèves travailleront majoritairement seuls. Ce qui n'est pas évident en termes de motivation. Aussi les cours à distance ne devront pas être trop longs ou être sécables facilement en plusieurs séances. Ils ne devront pas durer plus longtemps que les cours en présentiel. Mais devront reprendre des rituels des cours en présentiel, afin de permettre aux élèves de garder des points de repères.

Les contraintes matérielles sont aussi importantes. En effet, tout le monde n'a pas d'ordinateur ou de connexion suffisante (notamment pour du direct). Dans notre association les élèves ont tous un ordinateur, une tablette ou un téléphone portable et une adresse courriel. Donc le problème ne s'est pas posé. Cependant tous n'ont pas de compte Face Book, par exemple.

Les élèves n'ont pas toujours beaucoup de place pour pratiquer, certains vivent en appartement. Il faut donc choisir des activités demandant peu de place, avec la possibilité de voir ainsi une vidéo durant la pratique. Ou alors, il faut que les consignes de travail, à distance, soient suffisamment simples et explicites pour pouvoir les mémoriser ou les noter afin de les emporter sur le terrain de pratique.

Les connaissances des élèves en informatique sont très disparates. Il faut que les moyens choisis pour la formation à distance soient simples d'usage.

Les connaissances des professeurs en informatique sont aussi très disparates. Il faut qu'ils maîtrisent les outils informatiques, mais aussi vidéo (prise de vue et montage). Dans notre association nous sommes 5 professeurs, dont certains sont compétents dans ces domaines. Donc le problème ne s'est pas posé, mais nous aurions pu aussi faire appel aux compétences de certains élèves.

Les professeurs ne seront pas présents physiquement et souvent ne seront même pas présents à distance au moment où les élèves pratiqueront. En effet, dans le cas où ils travaillent seuls il est impossible d'être présent lors des pratiques de chaque élève.

Dans ces conditions il est plus difficile de veiller à la sécurité physique des élèves, il faudra veiller à rappeler les consignes de sécurité systématiquement dans les consignes de travail.

Il est aussi difficile de corriger les élèves sauf s'ils se filment. De toute façon il faudra imaginer un moyen pour leur permettre de poser des questions. Les messageries courriels permettent souvent de satisfaire ce type de besoin, tant qu'il est simple.

Les élèves ont des niveaux différents de pratiques et il est difficile de faire des cours par niveau à distance. C'est un peu compliqué à gérer. Aussi les cours devront être transversaux et les principes fondamentaux sont des bons prétendants. Et même si on invite les élèves, par moment, à pratiquer la forme, les cours à distance ne sont pas là pour leur permettre d'apprendre de nouveaux gestes, ni même d'approfondir les derniers gestes acquis. Ils auront surtout à travailler sur des morceaux de forme qu'ils connaissent bien, et qui peuvent servir de base stable pour travailler sur les principes fondamentaux. De plus cela leur permettra d'être plus précis dans l'exécution de la forme, qui bien que connue, est toujours perfectible.

Possibilités pédagogiques

Les informations échangées peuvent être :

- A sens unique, on alimente les élèves en contenu et en consignes, c'est simple.
- A double sens, les enseignants et les élèves échangent à égalité cela permet un feedback plus rapide, c'est plus efficace.
- Ou un mixte, en pouvant faire varier la part relative des 2.

Notre apport peut être :

- Synchrone, les échanges se font en temps réel dans les 2 sens, par exemple visioconférence ou audioconférence, tchat. Cela permet des feedbacks plus rapides, mais demande des connexions stables avec des débits suffisamment importants.
- Asynchrone, les échanges sont décalés dans le temps, par exemple j'envoie une vidéo et l'élève la regarde quand il peut et répond éventuellement. Ce type de communication peut être encadré par un planning (par exemple telle activité à faire dans la semaine). Cela permet aux élèves de travailler à leur rythme et au moment où ils le souhaitent.
- En faisant un mixte ou une alternance entre les 2 façons.

Les échanges peuvent être :

- A l'initiative des élèves, ils nous demandent un conseil sur tel ou tel point, intéressant pour développer leur autonomie et la prise en main de leur TJQ, mais peut-être consommateur de temps. De plus les élèves ne sont pas toujours habitués à prendre l'initiative dans leur pratique.

- A l'initiative des enseignants, nous leur proposons un contenu et une méthode, c'est plus facile pour garder un rythme d'apprentissage et pour toucher tous les élèves.
- En faisant un mixte ou une alternance entre les 2 façons.

Les échanges peuvent se faire :

- Individuellement, cela demande plus de temps pour l'enseignant.
- En groupes plus ou moins importants (de mêmes niveaux ou de niveaux différents). On parle bien toujours de formation à distance, comme dans des classes virtuelles.
- En faisant un mixte ou une alternance entre les 2 façons.

Bien entendu, toutes ces possibilités peuvent se croiser et se compléter au fil du temps.

Moyens à notre disposition

Beaucoup d'entre nous, élèves ou enseignants, ont à leur disposition des téléphones portables avec des applications photos ou caméra vidéo, voire des caméscopes.

La majorité dispose d'un ordinateur ou d'une tablette, avec une messagerie Internet, un lecteur audio et vidéo, et un lecteur de PDF.

Techniquement il existe plusieurs types de solutions :

- Un cloud, sur lequel vont les élèves pour chercher l'information,
- Le site de l'association, sur lequel vont les élèves pour chercher l'information,
- Les messageries internet, attention aux limites de volumes transmissibles,
- Une plateforme d'échange,
- Une plateforme de travail collaboratif,
- Une chaîne YouTube, sur lequel vont les élèves pour chercher l'information,
- Facebook,
- ...
- Un mixte ou une alternance, mais ça demande plus de travail et de compétences,

Au vu des contraintes repérées précédemment il faut éviter les solutions demandant une trop grande maîtrise de l'informatique pour les pratiquants.

Moyens pédagogiques

Nous pouvons utiliser différents médiums de l'information qui peuvent se compléter dans le temps :

- Vidéos,
- Photos,
- Audios,
- PDF,
- En faisant un mixte ou une alternance entre les 4 médiums.

Contenus pédagogiques

Il ne paraît pas souhaitable de lancer des nouveautés, le TJQ est avant tout une discipline physique qu'il ne faut pas trop intellectualiser. Il semble plutôt préférable de les faire travailler sur des thèmes connus pour un maintien des connaissances, mais aussi sur des thèmes qu'ils connaissent bien et sur lesquels ils peuvent progresser, notamment par l'expérimentation autour des principes fondamentaux du YMTJQ et des sensations corporelles associées.

On peut essayer de :

- Garder la structure d'un cours habituel (préparation, tuishou (mais pas à 2), forme (difficile de faire plus que d'imaginer les applications martiales),
- Travailler sur un thème que les élèves développent selon leur niveau,
- En faisant un mixte ou une alternance entre les 2 façons.

On peut travailler sur :

- La mémorisation de la forme (répétition, seul, d'une partie bien connue), des applications martiales (seulement pour ceux qui sont 2 pratiquants dans un même lieu), des exercices de tuishou (seul ou seulement pour ceux qui sont 2 pratiquants dans un même lieu),
- L'acquisition des principes, qu'ils soient liés à l'organisation corporelle, ou aux éléments de pratique (se connecter, écouter, transformer),
- Les sensations corporelles.
- En faisant un mixte ou une alternance entre les 3.

Thèmes possibles autour des principes et des sensations corporelles associées :

- Organisation corporelle :
 - Pieds,
 - Bassin,
 - Ceinture scapulaire,
 - Tenségrité.
 - L'unité du corps,
 - Les croisés,
 - L'enracinement,
- Éléments de pratique :
 - Se connecter, écouter, absorber et exprimer,
 - Alternance plein-vider,
 - Non opposition relâchement.
- Mon corps fait du TJQ (travail plus anatomique).

Mais il y en a bien d'autres.

Précautions pédagogiques

Enseigner à l'aide d'une vidéo nécessite une adaptation de notre pédagogie. En effet, ne pas être présent lors de l'apprentissage des élèves a quelques conséquences. Notre absence ne nous permet pas de corriger nos messages en fonction de ce que les élèves ont compris de nos instructions. Par exemple dans nos cours traditionnels, en présentiel, il nous arrive de dire à nos élèves « non, non, ne commencez pas tout de suite, regardez d'abord ». Ce type de recadrage n'est plus possible lorsque l'élève regarde une vidéo.

Il faut donc que les consignes soient claires et complètes. Il faut préciser ce qu'on attend d'eux à chaque moment, notamment :

- Les périodes où ils regardent et écoutent, sans activité particulière,
- Les périodes où ils font avec nous.
- Les périodes où ils font sans nous, combien de fois, avec quelles consignes et sous quelles conditions.
- Les périodes où il faut arrêter ou lancer la vidéo.

Pour choisir entre ces différentes façons de faire travailler les élèves, il faut se mettre, par l'esprit, à leur place, dans leur salon, par exemple. Il ne faut pas qu'ils passent leur temps à faire des allers-retours entre le lecteur vidéo et le lieu de pratique. Il faut privilégier les moments où ils travaillent en même temps que nous sur la vidéo.

Une autre difficulté que rencontre l'élève, c'est quand on pratique face à lui, sur les vidéos. En effet quand nous partons sur notre droite, nous partons sur la gauche de son écran. L'élève doit alors faire une transposition, pas évidente pour partir sur sa droite à lui, c'est-à-dire vers la droite de son écran. Une solution est de montrer les éléments de compréhension face à lui et de lui tourner le dos (pour être dans le même sens que lui) lorsqu'il pratique en même temps que nous. La transposition lui est beaucoup plus facile, même s'il voit moins bien les mouvements de bras. Quand la démonstration concerne un geste, on peut le montrer face lui mais en miroir. Si lui fait le mouvement à droite, nous on le fait à gauche. Ce qui nous permet de le faire dans les mêmes directions que lui.

Quelques autres conseils plus techniques :

- Si on réalise une vidéo avec son téléphone portable, il vaut mieux le tenir horizontalement. Cela évite d'avoir deux bandes noires verticales de chaque côté de l'image lorsqu'on la visionne (de plus, cela correspond à la façon de voir habituelle des humains).
- Lorsqu'on filme, évitez les contrejours, ne mettez pas de sources de lumière (lampe électrique, fenêtre ou soleil) derrière vous.
- Si on fait un enregistrement en plein air, attention au vent ou au voisin, ils s'entendent dans la vidéo, ils ne doivent pas couvrir votre voix.
- Si vous êtes filmé de façon que l'on vous voit entièrement, des pieds à la tête, faite attention, vous êtes alors assez loin de la caméra et il faut parler fort pour que l'on puisse vous comprendre. C'est encore pire en extérieur.
- Soyez vigilant à ne pas parler trop vite, ce qui est assez souvent notre cas. Prenez votre temps.
- N'abusez pas des images fixes (aussi jolies soient elles) sur lesquelles vous parlez. Cela devient vite pénible, et en plus cela ne permet pas l'illustration de vos propos.

Un exemple de réalisation, aux Compagnons du TJQ

Nous avons mis en place un système de formation à distance. Que nous avons voulu simple :

- Essentiellement à sens unique, à l'initiative des enseignants vers chaque élève individuellement, par courriel. Avec la possibilité, en retour, pour les élèves de poser éventuellement des questions par courriel.
- Asynchrone, l'élève suit la formation quand il le souhaite, sur une période d'une semaine.

Chacun des 5 professeurs de l'association construit, à tour de rôle, un cours par semaine. Il prévoit un texte avec des consignes et éventuellement des PDF et des liens vidéo, qu'il envoie au secrétaire de l'association pour diffusion auprès des pratiquants.

Les vidéos seront mises en espace privé sur You Tube, sur une chaîne créée pour l'association. Nous n'enverrons aux élèves que les liens vers ces vidéos.

L'envoi des cours aux élèves se fera, chaque dimanche, par le secrétaire de l'association. Et les réponses aux questions des élèves seront faites par l'enseignant chargé de la formation dans la semaine qui suit.

MODE D'EMPLOI DES REALISATIONS DES PROFESSEURS

1. Le professeur chargé de créer la séance de formation à distance réalise la vidéo de la séance de formation. S'il y a des exercices répétitifs, il les répète sur la vidéo afin que les élèves puissent les faire en même temps que lui. En début de vidéo il précise l'objet de la séance de formation filmée.
2. Le professeur chargé de créer la séance de formation à distance envoie aux autres enseignants cette vidéo, via « wetranfer ».
3. Les autres profs visionnent la vidéo.
4. Tous les professeurs se retrouvent dans une réunion « WhatsApp » pour des remarques éventuelles et des ajustements possibles.
5. Le professeur chargé de créer la séance de formation à distance finalise sa vidéo et la fait parvenir au prof D (compétent en informatique et vidéo), via « wetranfer ».
6. Le prof D met la vidéo sur la chaîne You Tube des compagnons et génère un lien vers cette vidéo, qu'il envoie au professeur chargé de créer la séance de formation à distance.
7. Le professeur chargé de créer la séance de formation à distance utilise le modèle ci-dessous en remplaçant les parties en gras par les éléments décrits, à savoir :
 - a. **X**, par le numéro de la leçon.
 - b. **Prof**, par le nom du professeur chargé de créer la séance de formation à distance.
 - c. **Un espace**, essentiellement 2 possibilités pour la place nécessaire à la pratique : 1m² ou de quoi faire la forme.
 - d. **On mettra ici le lien vers la vidéo que nous aurons mis sur la chaîne You Tube des Compagnons du Taiji Quan**, on copiera puis collera ici le lien envoyé par le prof D.
 - e. **Ajouter quelques consignes complémentaires, si nécessaire.**
 - f. **Prof à courriel du prof**, on mettra ici le nom et le mail du professeur chargé de créer la séance de formation à distance.
8. On envoie, par courriel, le modèle rempli au secrétaire avant le dimanche soir pour diffusion auprès des Compagnons, lui mettre un petit mot pour lui rappeler.

Les étapes 2, 3, 4 sont facultatives.

TEXTE DES COURRIELS ACCOMPAGNANT LES COURS à distance (copier le texte dans le courriel)

Objet : Taiji Quan à distance, leçon n° X

Compagnons, compagneuses

Les cours de taiji quan à distance se poursuivent. Comme les fois précédentes, nous vous proposons de prendre au moins une heure la semaine prochaine, plus si vous le souhaitez, pourquoi pas le lundi

soir, le mercredi soir ou le vendredi matin, pour ne pas changer nos habitudes et être ensemble au moins par la pensée. Bien entendu vous pourrez refaire ces cours autant de fois que vous voulez.

Comment suivre le cours ?

La leçon n° X est organisé par **Prof**

CONSIGNES :

- Pour l'échauffement, préparer un espace d'un peu plus d'un mètre carré, où vous pourrez évoluer sans faire tomber la télévision ou la plante verte.
- Installer votre ordinateur ou votre tablette (éventuellement votre téléphone portable) de façon à pouvoir la voir de cet emplacement, et avoir une liaison Internet.
- Lancer la vidéo pour que nous fassions ensemble l'échauffement, en cliquant (avec pression en plus sur la touche CTRL) sur le lien suivant : <https://youtu.be/pFbWG-Mclcg>
- Pour la séance proprement dite, préparer vous **un espace**
- Lancer et regarder la vidéo sur la séance de travail proprement dite, en cliquant sur : on mettra ici le lien vers la vidéo que nous aurons mis sur la chaîne ou Tube des Compagnons du Taiji Quan.
- **Ajouter quelques consignes complémentaires, si nécessaire.**
- Lorsque vous avez fini la pratique, lancer la vidéo sur la clôture du cours, afin que nous clôturons ensemble la séance, en cliquant sur : <https://youtu.be/8lr4tX3EUpk>
- Si vous avez des questions sur ce cours, contacter **Prof** à [courriel du prof](#)

Je sais qu'il n'est pas facile de pratiquer seul(e), mais nous espérons que ces cours en ligne vous permettront de ne pas trop perdre, voire de progresser, si vous reprenez ces séances de temps en temps.

Vous pouvez profiter de ce temps de confinement pour prendre en main votre Taijiquan et expérimenter tous les éléments que nous avons développés, par le passé, en cours.

Les professeurs seront à votre disposition si vous avez des questions dans vos recherches.

PS: nous ne souhaitons pas que ces cours à distance soient communiqués à l'extérieur de l'association, merci d'avance.

Amicalement

Les enseignants des Compagnons du Taiji Quan

Un exemple de réalisation, d'un membre du collège des enseignants du YMTJQ

Il s'agit d'une pratique synchrone en groupe organisée par Jean Luc PEROT

BONJOUR,

Dans le contexte exceptionnel que nous connaissons et pour agir contre l'immobilité, la lassitude et la morosité, je veux vous faire profiter de mon expérience en proposant de nous retrouver via FB (Facebook) live, du lundi au vendredi pour 1/4h d'exercice Taichi de 11h30 à 11h45.

Cela s'appellera les Taichi apéro.

Pour tous et spécialement, pour ceux qui ne sont pas familiers ni fans de la gymnastique musclée.

L'exercice Taichi vous concerne tout entier. Il mobilise :

- le corps : muscles et articulations,
- le souffle : respiration, circulation et sensations,
- la conscience dans l'écoute de soi et l'imagination.

Le tout dans la simple posture debout, sur place ou en petits déplacements.

AVANTAGES : Peu de place, pas de matériel, pas de tenue particulière et...c'est reproductible à souhait.

Si cela vous plaît, je vous invite à partager, me laisser un commentaire auquel je répondrai avec plaisir.

RENDEZ-VOUS, CE LUNDI JJ MARS à 11H30

La formation à distance, le questionnement de l'association

Le CA de notre association c'est posé la question du remboursement du dernier trimestre de l'année qui n'a pas pu se dérouler de façon habituelle pour nos adhérents, voici la réponse que nous avons faite avec un autre des professeurs.

Bonjour compagnons

Le confinement est intéressant, en ce qu'il nous fait réfléchir à notre activité au sein de notre association.

Partant du constat que les élèves paient un service qui, à cause du confinement, ne peut pas se dérouler dans les mêmes conditions que d'habitude, la proposition du remboursement soit du dernier trimestre de l'année, soit du premier trimestre de l'année prochaine est une proposition généreuse. Toutefois nous ferons 3 remarques.

1^{ère} remarque : il nous semble que, même si la nature et la forme de l'enseignement ont changé, celui-ci a continué sans interruption, nous parlons bien d'enseignement et non pas de la simple mise en ligne de la forme, avec éventuellement les applications martiales.

Si la formation à distance présente quelques inconvénients, comme la difficulté à corriger les élèves (ceux-ci doivent nous envoyer une courte vidéo pour que l'on puisse le faire), elle offre certains avantages, tant que cela ne dure pas trop longtemps, à savoir :

- Les élèves travaillent quand et où ils le souhaitent,
- Ils peuvent faire chaque cours autant de fois qu'ils le veulent,
- Ils disposent ainsi d'un ensemble d'outils pédagogiques, qui leur servira dans le temps, bien au-delà du confinement,
- Il n'y a pas eu d'arrêt de l'enseignement durant les vacances scolaires de Paques.

2^{ème} remarque : rendre de l'argent ou leur faire une ristourne sur l'année prochaine, c'est les mettre dans une logique marchande, de consommateurs, qui n'est pas dans l'esprit des Compagnons du TJQ. Les élèves ne paient pas pour une prestation, qui d'ailleurs est quasiment gratuite (les enseignants ne sont pas rémunérés), mais pour faire vivre une association, qui leur appartient collectivement. Le confinement ne change rien à la chose.

3^{ème} remarque : en ce qui concerne la reprise, j'espère que les élèves déjà compagnons ont d'autres motivations que le prix de la cotisation, qui est fort modeste. De plus, il faudra peut-être rappeler à nos élèves que la cotisation n'a jamais été un problème et que si un jour ils ont des difficultés à la régler (chômage, etc...) ils peuvent en avertir le CA, et qu'ils seront toujours accueilli en cours, même gratuitement.

Voilà pourquoi nous proposons que le CA, qui peut prendre ce type de décision, choisisse de ne rien faire de particulier en matière de cotisation.

5^{ÈMe} PARTIE : **ANNEXES**

ANNEXE 1 : liste des mouvements du SHI SAN SHI du YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

	N°	GESTES DE L'ENCHAINEMENT
I	1	Préparation.
	2	Ouverture.
II		Première série des 4 directions cardinales
	1	Se tourner à droite, PENG à droite, saisir la queue du moineau à droite, fermeture apparente à droite.
	2	Se tourner à gauche, PENG à gauche, saisir la queue du moineau à gauche, fermeture apparente à gauche.
	3	Identique à 1
	4	Identique à 2
III		Deuxième série des 4 directions cardinales
	1	Tourner à droite, CAI à droite, attraper le genou en faisant un pas, à droite, jouer du Pipa à droite.
	2	Tourner à gauche, CAI à gauche, attraper le genou en faisant un pas, à gauche, jouer du Pipa à gauche.
	3	Identique à 1
	4	Identique à 2
IV		Les 4 directions obliques
	1	Tourner à droite de 135° ; en avançant : CAI à droite, LIE, ZHOU, KAO, centrage ; en reculant PENG à droite, LU, AN, JI
	2	Tourner à gauche ; en avançant : CAI à gauche, LIE, ZHOU, KAO, centrage ; en reculant PENG à gauche, LU, AN, JI
	3	Identique à 1 (on tourne à droite de 90seulement)
	4	Identique à 2
V		Tourner à droite de 135° et croiser les mains ; Prendre le tigre dans ses bras et le ramener à la montagne (une fois) ; fermeture du Taiji

ANNEXE 2 : liste des mouvements de la forme du YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

DI YI DUAN, 1ère SÉQUENCE (10 minutes environ)

N°	GESTES DE L'ENCHAÎNEMENT
1	Préparation.
2	Ouverture.
3	CAI, à droite, à gauche.
4	Pousser à gauche.
5	Le simple balayage du bras, à gauche.
6	Ficher la main.
7	Se tourner, PENG, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite puis à gauche.
8	Avancer et CAI à droite.
9	Simple fouet, à gauche.
10	CAI, ZHOU, KAO, à droite puis à gauche.
11	Avancer et frapper au niveau du cœur avec la paume, à droite.
12	Reculer, la Grue Blanche déploie ses ailes, à gauche.
13	Attraper le genou en faisant un pas, à gauche.
14	Jouer du Pipa, à gauche.
15	Se tourner, CAI, attraper le genou en faisant un pas, jouer du Pipa, à droite puis à gauche.
16	Se tourner, CAI, avancer, tordre, bloquer et frapper avec le poing, fermeture apparente, à droite puis à gauche.
17	Croiser les mains.
18	Reporter le tigre à la montagne (une fois)

DI ER DUAN, 2ème SÉQUENCE (20 minutes environ)

N°	GESTES DE L'ENCHAINEMENT
19	Enfourcher le Tigre et gravir la montagne, à droite puis à gauche.
20	Se tourner, taper 3 fois avec la paume, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite puis à gauche.
21	Avancer et CAI à droite.
22	Demi-fouet, à gauche.
23	Pousser la montagne dans la mer, à gauche puis à droite.
24	Coude horizontal, à gauche puis à droite.
25	Frapper avec le poing par dessous le coude, à gauche puis à droite.
26	Le Singe bat en retraite, à gauche puis à droite.
27	Faire un pas, soulever un bras et frapper au niveau du cœur avec la paume, à gauche puis à droite.
28	Pousser vers la droite.
29	Simple balayage du bras, à droite.
30	ZHOU, KAO, à droite ; CAI, ZHOU, KAO vers la gauche.
31	Pas en avant, frapper au niveau du cœur avec la paume, à gauche.
32	Reculer, la Grue Blanche déploie ses ailes, à droite.
33	Attraper le genou en faisant un pas, à gauche.
34	Soulever le rideau de bambou, à droite.
35	Chercher l'aiguille au fond de la mer, à droite.
36	Le Dragon Vert surgit des eaux, à droite.
37	Se retourner, frapper avec le poing en le rabattant sur le coté, à droite.
38	PENG, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite puis à gauche.
39	Avancer et CAI à droite.
40	Le simple fouet, à gauche.
41	Les mains ondulent comme les nuages – 1ère série.
42	Le simple fouet, à gauche.
43	Avancer et caresser l'encolure du cheval, à droite ; pousser vers la droite , CAI et se baisser vers la gauche puis séparer les pieds vers à droite.
44	Reculer et caresser l'encolure du cheval, à gauche ; pousser vers la gauche, CAI et se baisser vers la droite puis séparer les pieds vers la gauche.
45	Pivoter et donner un coup de talon, à gauche.
46	Attraper le genou en faisant un pas, à gauche.
47	Avancer, attraper le genou et frapper l'entrejambe avec le poing, à droite et à gauche.
48	Se retourner, se baisser et faire levier à droite.

49	Avancer et faire levier à gauche.
50	Frapper avec le poing par dessous le coude, à droite.
51	Coup de talon, à droite.
52	Se retourner et caresser le dos du cheval, à droite.
53	Se baisser et frapper le tigre, à gauche.
54	Tourner et frapper le Tigre, à droite.
55	LU, donner un coup de talon à droite.
56	Le double vent perce les oreilles, à droite puis à gauche.
57	LU, tourner et coup de talon, à gauche.
58	Tourner et terrasser le tigre, à droite.
59	Avancer, cycle YIN-YANG de coups de pied.
60	PENG et frapper avec le poing, fermeture apparente, à droite puis à gauche.
61	Croiser les mains.
62	Reporter le tigre à la montagne (2 fois)

DI SAN DUAN, 3ème SÉQUENCE (30 minutes environ)

N°	GESTES DE L'ENCHAÎNEMENT
63	Enfourcher le Tigre et gravir la montagne, à gauche puis à droite.
64	Tourner, frapper 3 fois avec la paume à gauche ; PENG, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite
65	Tourner, frapper 3 fois avec la paume, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à gauche.
66	Tourner et CIA, à droite.
67	Simple fouet oblique à gauche.
68	Séparer la crinière du cheval sauvage, à droite puis à gauche.
69	Tourner et pousser avec la paume vers la droite.
70	Tourner, PENG, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à gauche.
71	Tourner et pousser avec la paume vers la gauche.
72	Tourner et PENG, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite.
73	Se retourner vers la gauche et simple fouet oblique vers la droite.
74	La dame de Jade lance la navette, à droite puis à gauche.
75	PENG, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite puis à gauche.
76	Avancer et CAI vers la droite.
77	Simple fouet, vers la gauche.
78	Les mains ondulent comme les nuages – 2 ^{ème} série.
79	Simple fouet vers la gauche et se baisser.
80	Avancer puis reculer, le Faisan Doré se tient sur une patte.
81	Coup de talon à gauche, le Singe bat en retraite, à gauche et à droite.
82	CAI puis séparer les mains, à droite puis à gauche.
83	Simple balayage du bras vers la gauche.
84	ZHOU, KAO vers la gauche ; CIA, ZHOU, KAO vers la droite.
85	Avancer, frapper au niveau du cœur avec la paume, gauche.
86	Reculer, la Grue blanche déploie les ailes, à droite.
87	Attraper le genou en faisant un pas à droite.
88	Soulever le rideau de bambou, à gauche.
89	Chercher l'aiguille au fond de la mer, à gauche.
90	Le Dragon vert surgit des eaux, à gauche.
91	Se retourner et frapper avec le poing en le rabattant sur le côté, à gauche.
92	Frapper avec le poing par-dessous le coude, à gauche.
93	Donner un coup de talon gauche ; se retourner et caresser le dos du cheval, à gauche.
94	PENG, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à droite puis à gauche.

95	Avancer et CIA, vers la droite.
96	Simple fouet vers la gauche.
97	Les mains ondulent comme les nuages – 3 ^{ème} série.
98	Simple fouet vers la gauche.
99	Avancer et caresser l'encolure du cheval, à droite.
100	Avancer, le Serpent Blanc crache son venin, à gauche.
101	Reculer, le simple fouet vers la droite.
102	Avancer et caresser l'encolure du cheval à gauche.
103	Avancer, le Serpent Blanc crache son venin à droite.
104	Se retourner et pousser avec la paume vers la gauche.
105	Tourner, faire la croix pour donner un coup de talon vers la droite ; puis se pencher pour planter son poing à droite.
106	Se redresser, faire la croix pour donner un coup de talon vers la gauche puis se pencher pour planter son poing à gauche.
107	Le Dragon explore avec ses griffes, à droite.
108	Le Python tournoie, le Gibbon Blanc offre des fruits, à droite.
109	Le Dragon explore avec ses griffes, à gauche.
110	Le Python tournoie, le Gibbon Blanc offre des fruits, à gauche.
111	Le Dragon explore avec ses griffes, se retourner et pousser avec la paume, à droite.
112	Tourner et PENG, saisir la queue du moineau, fermeture apparente, à gauche.
113	Avancer, PENG, saisir la queue du Moineau, fermeture apparente, à droite.
114	Tourner, simple fouet, se baisser à droite.
115	Se redresser, caresser l'encolure du Cheval, à gauche.
116	Avancer pour frapper avec le poing en formant la Grande Ourse, à droite.
117	Se retourner, simple fouet et se baisser à gauche.
118	Se redresser et caresser l'encolure du Cheval, à droite.
119	Avancer pour frapper avec le poing en formant la Grande Ourse, à gauche.
120	Reculer, la Grue Blanche déploie ses ailes, à droite.
121	Pivoter, les cents exercices de jambes, à gauche puis à droite.
122	Reculer, enfourcher le Tigre, à gauche puis à droite.
123	Bander l'arc et abattre le Tigre, à gauche puis à droite.
124	Se baisser, avancer, PENG, frapper avec le poing, fermeture apparente, à droite puis à gauche.
125	Croiser les mains.
126	Reporter le tigre à la montagne (3 fois)
127	Fermeture du Taiji. Retour à l'unité.

ANNEXE 3 : CHARTE DE BONNE CONDUITE DE TUISHOU EN INTERCLUBS

TUISHOU en BONNE COMPAGNIE, charte de bonne pratique

LES COMPAGNONS DU TAIJI QUAN organisent parfois une rencontre de Tuishou libre, qui regroupe des participants de tous styles de taiji quan, et d'autres arts martiaux. La matinée commence par des exercices codifiés, afin de préparer le corps et d'apprendre les règles de base du tuishou. Ensuite vient un moment de Tuishou libre.

Il ne s'agit en aucune façon d'une compétition de Tuishou. Il s'agit avant tout d'un Tuishou ludique et coopératif. C'est surtout le plaisir de rencontrer et de découvrir d'autres styles ou d'autres types de pratiques et de créer un lien entre les pratiquants d'une même région.

En Tuishou à pas fixe, les partenaires se placent en tête-bêche, les pieds avant au même niveau, tandis que les avant-bras sont en contact. Puis d'un commun accord, ils commencent à pousser/tirer soit avec une main, soit avec 2 mains ou l'extérieur /intérieur de l'avant-bras ou encore avec l'intérieur du coude.

Lorsque l'un des partenaires, sous l'effet d'une poussée ou d'un mouvement tiré, déplace un de ses pieds, il doit considérer l'échange à son désavantage. Il peut cependant soulever son talon ou le bol du pied, à condition que la partie soulevée se replace à peu près dans la même position que précédemment, tandis que l'autre partie maintient le contact au sol.

On arrête de pousser dès qu'un des protagonistes a déplacé un pied.

Les pratiquants de tuishou essaient de mettre en pratique un ensemble de principes qui font la richesse du Taiji Quan :

- Usage minimum de la force musculaire pour déséquilibrer le partenaire.
- La non-opposition, ne pas utiliser la force contre la force.
- L'économie d'efforts, l'utilisation optimale du corps.
- Un juste équilibre entre tonicité et relâchement.
- L'unité, toutes les parties du corps sont reliées entre elles.
- Unité du mental et du corps.
- Le centrage, tous les mouvements partent du centre.
- Grande sensibilité aux mouvements et aux intentions du partenaire développée à partir d'un état de décontraction maximale qui inclut en même temps un état de vigilance.

Quelques règles de travail en commun en grande partie tirées de l'ouvrage « Taiji Quan pratique » de « Roland HABERSETZER et Serge DREYER » chez « Amphora » :

En aucun cas, les partenaires en présence ne doivent compter sur les techniques suivantes pour atteindre leur but :

- Pousser ou tirer une partie du corps qui ne soit pas comprise sur le torse, le bassin (sauf naturellement les parties génitales), le dos et les bras.
- Agripper ou tirer les vêtements.
- Faire pression sur le genou avant du partenaire avec son propre genou.

- Frapper au lieu de pousser. La différence est généralement appréciée par le fait qu'une poussée se fait sans bruit sur le corps du partenaire.
- Pincer le partenaire.
- Exécuter une clé ou une projection, sous quelque forme que ce soit.
- Ceinturer.
- Pousser violemment sur le plexus afin de couper la respiration du partenaire.
- Pousser avec le rond des épaules et la pointe des coudes.

Il faut absolument :

- Se couper les ongles.
- Ne pas porter de bijoux ou de montre qui pourraient blesser le partenaire. Cette recommandation comprend aussi tous les colliers et bracelets en tissus de toutes sortes car le partenaire peut s'y prendre les doigts et se blesser, mais également vous blesser au niveau des vertèbres et du cou.
- Enlever ses boucles d'oreilles et ses piercings.
- Marquer une différence nette entre pousser et caresser.

Il est plus élégant :

- De se présenter oralement et d'échanger sur le niveau d'expériences que l'on a.
- De s'enquérir auprès du partenaire du type de Tuishou qui lui convient (rapide/lent, physique/technique, souple/tonique, pas fixe/mobile).
- Dans le cas d'un déséquilibre net, au niveau des compétences, le plus expérimenté des partenaires peut dispenser des encouragements, des conseils, tout ce qui permet à un néophyte de se sentir en confiance et de le /la motiver à continuer cette pratique. Il n'y a rien de plus désagréable pour un(e) débutant(e) que de sentir l'ennui profond de son vis-à-vis.
- Toujours dans un rapport inégal de compétence, il s'avère inutile d'humilier le/la partenaire défavorisé(e) en le/la projetant 2 mètres en arrière toutes les 5 secondes. Un(e) partenaire de qualité se remarque aussi par ses qualités humaines.
- Éviter les odeurs corporelles désagréables (haleine chargée d'alcool, parfums très lourds).

Il est recommandé :

- Des vêtements collants pour le haut du corps, à moins d'aimer recoudre après chaque entraînement.
- Des vêtements amples pour le bas du corps, afin d'avoir une aisance dans les mouvements.
- Des chaussures qui tiennent bien aux pieds (évités les tongs et les espadrilles).
- D'éviter les commentaires dépréciatifs sur le tuishou de votre partenaire, sauf si vous y êtes invité (mais alors ne pas oublier les encouragements).
- De pratiquer avec des pousseurs de tous les niveaux et d'y prendre (et partager) un plaisir égal.
- De ne jamais se déprécier ; perdre c'est apprendre.
- De ne jamais se complaire dans des résultats flatteurs.

ANNEXE 4 : SCÉANCES d'INITIATION

Déroulement d'une séance d'une heure

DISCOURS INTRODUCTIF (5')

Le TAIJI QUAN est un ancien art martial chinois qui a évolué vers un art de « santé », de bien-être et de développement de l'individu. Le but est d'obtenir un esprit libre dans un corps libre. C'est une sorte de méditation en mouvement.

De son passé martial, nous n'en avons gardé que son aspect formateur, par du travail :

- Seul, il s'agit de ce que nous appelons la forme, c'est en général ce que l'on connaît le mieux du TJQ quand on voit des vieux Chinois faire une suite de mouvements lents dans certains jardins publics. Il ne s'agit pas d'une simple gymnastique avec des gestes sans signification, chaque geste a une histoire.
- D'où l'autre facette, le travail à deux ; qui permet de comprendre la signification de chaque geste, de mieux les réaliser et de mieux mémoriser la forme. Ce travail-là n'a pas de vocation martiale et se déroule aussi lentement. Le fait d'avoir un partenaire nous permet d'avoir, en quelque sorte, un miroir, un retour sur la justesse de notre pratique.
- On peut travailler aussi les armes. Dans notre style de TJQ et notre association on enseigne l'épée et l'éventail que l'on pratique dans le même état d'esprit que le travail à mains nues. Les armes sont un bon amplificateur des principes mis en œuvre en TJQ.

Le TJQ est un art interne où tous ces éléments de pratique ne sont que des moyens agréables et efficaces pour développer en nous des grands principes qui nous permettent d'être structurés, adaptables et stables,

Le TJQ développe

- Un juste équilibre entre tonicité et relâchement.
- L'unité : toutes les parties du corps sont reliées entre elles.
- Le centrage : tous les mouvements partent du centre.
- La non-opposition : ne pas utiliser la force contre la force.
- L'économie d'efforts, l'utilisation optimale du corps.
- Le respect de son corps : on ne dompte pas son corps, il n'est pas un objet extérieur à nous et on lui permet de fonctionner harmonieusement.
- Une meilleure perception de son corps.

Ce qui permet d'améliorer la relation à notre corps, à notre « santé bien-être » et aux autres.

Notre association, LES COMPAGNONS DU TAIJI QUAN :

- Est animé par 5 professeurs bénévoles, ce qui permet de faire autant de groupes de niveaux que nécessaire.
- Enseigne toutes les facettes du TJQ.
- Dispose de 3 créneaux hebdomadaires : lundi et mercredi soir et vendredi matin sur 3 sites différents à Angers (les citer). On peut suivre autant de cours que l'on veut.
- Et met en œuvre un certain nombre de valeurs : douceur, sincérité, respect des autres et de soi-même, recherche continue d'amélioration, convivialité, plaisir et surtout l'entraide mutuelle dans la pratique du TJQ.

- Notre association adhère à la Fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois.

Nous sommes à votre disposition, à la fin de notre échange de pratique, pour répondre à vos questions.

PRATIQUE

Préparation (15')

On se salue entre nous, et éventuellement le portrait de maitre Wang.

Lever les bras progressivement, de plus en plus haut jusqu'au ciel, en les relâchant à chaque fois.

Prendre le tigre dans ses bras et l'emmener dans la montagne.

S'enraciner.

Enroulements de face.

Koas : pieds parallèles, mouvements latéraux de pointes et de talons.

On insistera sur les consignes de sécurité et de détente.

Travail proprement dit (35')

Apprendre les gestes 2 et 3 de la première séquence du YMTJQ :

- Faire le geste seul
- Application martiale à 2
- Refaire le geste seul en le rendant de plus en plus fluide

On en profitera pour notamment mettre en évidence :

- Le relâchement, la diminution de nos tensions,
- L'unité,
- Le centrage,
- L'importance du bassin,
- Et la non-opposition.

S'il reste du temps, faire un travail d'écoute, fixe puis mobile, le doigt posé sur la main de l'autre.

DÉMONSTRATION (5')

Faire la 1^{ère} séquence, pas trop lentement.

CLOTURE

On se salue entre nous, et éventuellement le portrait de maitre Wang.

ANNEXE 5 : SCÉANCES de DÉMONSTRATION

Déroulement d'une séance de 10 minutes à un quart d'heure

La démonstration de pratique peut évoluer en fonction du niveau des élèves disponibles au moment de la présentation. Les élèves débutants ne sont, en général, pas concernés. La démonstration se fait en 2 parties sensiblement égales : travail seul, puis travail à 2

DISCOURS INTRODUCTIF

On salue le public

1ère PARTIE, TRAVAIL INDIVIDUEL

En parallèle démonstration du travail de forme :

- À main nues, première séquence par exemple.
- À l'épée et éventuellement à l'éventail.

Discours durant la démonstration :

- Le TAIJI QUAN est un ancien art martial chinois qui a évolué vers un art de « santé bien-être » et de développement de l'individu. Le but est d'obtenir un esprit libre dans un corps libre. C'est une sorte de méditation en mouvement.
- De son passé martial, nous n'avons gardé que son aspect formateur.
- Sur la scène, vous pouvez voir plusieurs formes de pratique seul : à mains nues et avec une arme, épée et/ou un éventail.
- Les gestes sont toujours réalisés lentement.
- Cet enchaînement de gestes n'est pas une simple gymnastique. Historiquement chaque geste correspond à une application martiale. Ces applications permettent de donner un sens à la forme qui se déroule devant vous.
- Cela nous permet de mettre en œuvre et de développer en nous des principes qui nous permettent d'être structurés, adaptables et stables.
- Ces principes sont :
 - Un juste équilibre entre tonicité et relâchement.
 - L'unité, toutes les parties du corps sont reliées entre elles.
 - Le centrage, tous les mouvements partent du centre.
 - La non-opposition, ne pas utiliser la force contre la force.
 - L'économie d'efforts, l'utilisation optimale du corps.
 - Le respect de son corps, on ne dompte pas son corps, il n'est pas un objet extérieur à nous et on lui permet de fonctionner harmonieusement.
 - Une meilleure perception de son corps.
- Cela nous permet d'améliorer la relation à notre corps, à notre « santé bien-être » et aux autres.
- Regardez cet enchaînement que nous appelons la forme, regardez sa rondeur, son absence de gestes brusques. Vous pouvez y voir tous les principes dont on a parlé.

2ème PARTIE, TRAVAIL À 2

En parallèle démonstration de travail à 2 :

- Tuishou libre ludique.
- Applications martiales, montée et descente de la diagonale du SSS à 2, avec en parallèle une personne qui fait la forme au même rythme.

Discours durant la démonstration :

- Nous vous présentons 2 types de travail à 2.
- Vous pouvez voir sur la droite 1 pratiquant qui fait la forme, l'enchaînement seul.
- En parallèle vous pouvez voir la pratique de 2 autres pratiquants. Ils réalisent les mêmes mouvements que celui qui pratique seul. Le partenaire est comme notre miroir et nous permet d'avoir un retour sur la justesse de notre pratique.
- Vous pouvez voir ainsi le sens de chacun des gestes.
- Vous pouvez remarquer que le travail à 2 se fait aussi lentement que l'individuel.

- Sur la gauche, il s'agit d'un autre type de travail à 2 : le tuishou libre à pas fixe.
- Il s'agit d'une forme de jeu éducatif.
- Les 2 partenaires sont face à face, le jeu est de faire bouger les pieds de l'autre, sans utiliser de force ou de brutalité.

- Le travail à 2 se réalise calmement sans brutalité et est un éducatif indispensable à l'apprentissage des principes dont nous avons parlé tout à l'heure et à la mémorisation de la forme. Il en existe d'autres modalités.
- Le tuishou, le jeu, peut se réaliser à pas mobiles ou sous forme d'exercices codifiés.
- Le travail sur les applications des gestes se déroule aussi avec les armes, toujours à cette vitesse lente, et cet esprit de développer les principes fondamentaux. Je vous les rappelle :
 - Un juste équilibre entre tonicité et relâchement.
 - L'unité.
 - Le centrage.
 - La non-opposition.
 - L'économie d'efforts.
 - Le respect de son corps.

- Notre association LES COMPAGNONS DU TJQ propose l'apprentissage de toutes ces facettes du TJQ.
- Elle est animée par 5 professeurs bénévoles, ce qui permet de faire autant de groupes de niveaux que nécessaire.
- Notre association adhère à la Fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois.
- Notre association affiche un certain nombre de valeurs : douceur, sincérité, respect, recherche continue d'amélioration, convivialité et surtout entraide mutuelle dans la pratique du TJQ.

- Nous sommes à votre disposition, à la fin de cette démonstration de pratique, pour répondre à vos questions. Et n'hésitez pas à venir essayer, c'est la seule façon de voir et de sentir la pratique.

CLOTURE

On salue le public.

ANNEXE 6 : FEDERATION FRANCAISE des ARTS ENERGETIQUES et MARTIAUX CHINOIS

On trouvera ci-dessous un extrait des statuts de la FFAEMC.

F A E M C STATUTS TITRE 1 : BUT ET COMPOSITION – mission

Article I : Objet, durée, siège social

... Elle a pour objet :

- a) De développer le goût et la pratique des arts énergétiques et martiaux d'origine chinoise, sous leurs formes les plus diverses, qu'elles soient méditatives, ou orientées vers le développement des personnes, la santé, le bien être, la compétition, ...
- b) D'étudier et de transmettre les techniques, la tradition et l'esprit originaux de ces arts, sans discrimination de style ou d'école, considérés comme moyen d'éducation et de culture, d'intégration et de participation à la vie sociale, par une conception de l'activité physique et du sport allant de la saine détente à l'émulation, dans le cadre des loisirs incluant la compétition si elle est formatrice en termes éducatifs, et respectueuse de l'environnement et de la santé des pratiquants.
- c) D'entreprendre toute action susceptible d'apporter aux organismes affiliés une aide effective dans leur fonctionnement sur le plan de l'enseignement, de la création et de la diffusion et de l'information.
- d) De représenter les organismes affiliés et de défendre les intérêts des arts énergétiques et martiaux chinois.
- e) De faire respecter les règlements édictés pour l'organisation de son activité.
- f) De favoriser toutes les activités permettant de promouvoir les arts énergétiques et martiaux chinois et rechercher tous les moyens légaux, éthiques et déontologiques propres à réaliser les objectifs fédéraux.

La Fédération a pour objectif l'accès de tous à la pratique des activités physiques et sportives de son ressort. Elle s'interdit toute discrimination et toute discussion ou ingérence politique ou religieuse. Elle veille au respect de ces principes par ses membres ainsi qu'au respect de la charte de déontologie du sport établie par le Comité national olympique et sportif français. Elle assure toutes les missions nécessaires à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives de son ressort.

Article 2 : Spécialités et pratiques

Les spécialités (ou catégories de disciplines) concernées sont :

- Les Arts Martiaux Chinois Internes (AMCI) pour les disciplines : Taichi chuan, Yi quan, Hsing I chuan, Pakua Zhang.
- Les Arts Energétiques Chinois (AEC) pour la discipline : Qigong.
- Les Arts Martiaux Chinois Externes (AMCX) pour les disciplines : Kung fu, Shuai jiao, Wing chun, Jeet kune do.

La transcription des idéogrammes chinois désignant les disciplines varie en fonction du système utilisé. L'orthographe choisie par la Fédération a été façonnée par l'usage.

La pratique des disciplines s'exprime sous deux formes distinctes :

- L'activité physique et sportive au service du bien-être et de la santé pour tous, qui regroupe les approches traditionnelles des disciplines incluant les aspects santé, bien-être, sociétaux et éducatifs, la compétition éducative, l'insertion sociale, ...
- Le sport performance de compétition, qui exclut les pratiques susceptibles d'entraîner des traumatismes affectant la santé des pratiquants, notamment la recherche du KO.

Les disciplines qui ne relèvent pas des trois spécialités reconnues sont accueillies en tant que « pratiques associées ». Leur liste est arrêtée par le comité directeur (par exemple : danse du lion, raquette chinoise ...).

ANNEXE 7 : CRITÈRES de SÉLECTION de la FÉDÉRATION pour les GRADES de TJQ

Règlement spécifique pour les duan de Taichi Chuan (2010)

Le Taichi Chuan appartient à la voie des neijia (ARTS MARTIAUX CHINOIS INTERNES)

Critères d'évaluation :

Les arts martiaux chinois internes se caractérisent par l'existence des principes énergétiques et martiaux, ainsi que par l'alternance et l'harmonisation du yin et du yang.

Ils sont évalués par des approches multiples et complémentaires incluant les domaines de la santé, de l'énergétique, de l'art martial et de la philosophie.

Les critères d'appréciation des arts martiaux internes explicités ci-dessous en découlent.

Critères d'évaluation des enchaînements wushu neijia :

1. Attitude et présentation générale.
2. Détente / relâchement.
3. Équilibre.
4. Enracinement.
5. Axe : mise en place, maintien, étirement.
6. Arcs et structure.
7. Lien haut / bas.
8. Taille et bassin.
9. Qualité du déplacement.
10. Qualité des mouvements : intention, lisibilité, densité, fluidité, énergie interne.
11. Coordination.
12. Qualité respiratoire.
13. État : calme, concentration et regard.

Critères d'évaluation des enchaînements wushu neijia avec armes :

Ils comprennent les critères de jugement des enchaînements et d'autres propres au maniement des armes.

1. Critères des enchaînements wushu neijia cités ci-dessus.
2. Critères d'évaluation du maniement des armes : continuité du geste, direction du geste et intention, conscience du fil de la lame, conscience de l'axe de l'arme.

Applications martiales (GONG FANG) :

1. Adaptées.
2. Efficaces.
3. Lisibles.
4. Réalistes.
5. Fluides.
6. Respect du partenaire.
7. Contact avec le partenaire : absorption, capacité à dévier, coller, émission, direction.

Poussée des mains (TUISHOU) :

1. Critères des enchaînements wushu neijia cités ci-dessus.
2. Critères des applications martiales cités ci-dessus.

ANNEXE 8 : MON CURRICULUM VITAE



J'ai 70 ans depuis août 2024 et je pratique le taiji quan et plus précisément le Yangjia Michuan Taiji Quan depuis septembre 1999 à Angers, soit près de 25 ans.

J'ai été élève, au sein de l'association Kun Lun, de Marie-Christine Moutault, elle-même élève de Claudy Jeanmougin. Assez rapidement j'ai été l'un des assistants de Marie-Christine.

En 2011, en collaboration avec quatre autres professeurs bénévoles, nous avons créé, à Angers, l'association les COMPAGNONS DU TAIJI QUAN.

L'originalité de cette association est de proposer un collectif d'enseignants bénévoles qui enseignent à plusieurs simultanément dans un même lieu. Ainsi, les pratiquants bénéficient d'un fort encadrement et d'une ambiance conviviale.

En tant qu'enseignants, notre pratique du Taiji Quan et de son enseignement est en constante évolution. Elle se nourrit en interne par des temps de travail et d'approfondissement entre les cinq professeurs dans le cadre d'un groupe de recherche et par les échanges avec les élèves, et en externe par des échanges avec d'autres professeurs et pratiquants.

Nous sommes en recherche constante de perfectionnement, nous nous intéressons à tous les aspects du Taiji Quan : la forme (l'enchaînement de gestes lents), les applications martiales de ces gestes, le tuishou (travail à deux), les armes (seul et à deux) et la méditation. Notre volonté d'amélioration se traduit par des passages de grades fédéraux.

Je suis actuellement deuxième duan auprès de la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois et membre du Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan. J'ai aussi acquis le tronc commun du brevet d'état d'éducateur sportif 1^{er} degré.

Professionnellement, j'ai travaillé essentiellement dans la formation pour adultes (animation, puis ingénierie de formation). J'ai organisé et mis en œuvre, durant de nombreuses années, des formations avec des pédagogies adaptées à des groupes d'adultes, notamment dans le domaine de la sécurité du travail, et de la prévention des risques professionnels, notamment ceux liés aux gestes et postures de travail.

En termes d'expérience en matière d'art martiaux j'ai pratiqué :

- Le judo, à l'adolescence, durant environ 7 à 8 ans. Je faisais pas mal de compétitions interclub et j'étais ceinture marron.
- L'Aïkido, environ 11-12 ans. J'ai eu ma ceinture noire 1^{er} dan et je me suis arrêté niveau 2^{ème} dan.

Actuellement en parallèle du taiji quan je pratique le Zen Soto sur Angers depuis une quinzaine d'années environ.

Tous ces éléments nourrissent bien entendu ma pratique et ma façon d'enseigner.

Au-delà du cœur de la discipline, je m'intéresse plus particulièrement à la pédagogie, à la tenségrité (modèle anatomique performant), et à l'intégrité physique des pratiquants. Il me semble aussi primordial d'aller au-delà de la simple technicité de notre pratique et de travailler de façon approfondie les principes fondamentaux mis en œuvre dans la pratique du taiji quan. Pour cela je travaille beaucoup sur ces principes et la progression de leur apprentissage au fil des années de pratique.

6^{ÈME} PARTIE : « POUR CONCLURE »

Cette conclusion n'en est pas une, en effet, car ce travail doit être la 43^{ème} mouture et est en constante évolution en fonction de ma propre progression.

Mes progressions de pratiquant et de professeur sont liées et avancent parallèlement. J'aurais à progresser toujours dans tous les domaines, mais il est des domaines dans lesquels il faut que j'évolue très significativement afin d'avoir un YMTJQ et un enseignement du YMTJQ intégrant toutes ses facettes et faisant un tout harmonieux, principalement : la méditation et les armes. Relier toutes ces dimensions me permettra de faire de mon YMTJQ une seule discipline complète.

Il est important que la rédaction de ce livre ne fige pas ma pratique, dans l'état actuel des choses. Il ne doit être qu'un point d'étape et me permette de faire évoluer sans cesse ma pratique en tant qu'élève et en tant que professeur

En parallèle je tirerai de ce livre, des aides mémoires, qui faciliteront ma pratique.

Table des matières

REMERCIEMENTS	3
LIMITES DE CE DOCUMENT	3
POURQUOI CE LIVRE	4
STRUCTURE DU LIVRE	5
ET APRES	6
1 ^{Ère} PARTIE : L'ENSEIGNANT	7
L'HISTORIQUE DE CE TRAVAIL.....	9
REMUE-MÉNINGE « Que sommes-nous susceptible d'enseigner ? »	10
UNE AUTRE REPRÉSENTATION DE CE REMUE-MÉNINGE	11
LE POSITIONNEMENT DE L'ENSEIGNANT	12
DES QUESTIONS	12
MES RÉPONSES	12
CE QUE JE NE TRAITERAI PAS	13
Mes limites, en ce qui me concerne les textes anciens sur cette notion.....	13
Les limites des traductions du mot Qi	14
Mon expérience du Qi, une notion à vivre et à expérimenter	15
L'ENSEIGNANT N'EST PAS UN SURHOMME.....	16
Dans quelle mesure sommes-nous prêts à enseigner ?.....	16
Quelques écueils à éviter	16
Les risques de lassitude avec le temps.....	17
ENSEIGNANT : en faire son MÉTIER ou être BÉNÉVOLE	18
L'ARRÊT D'ACTIVITE DE L'ENSEIGNANT	19
DES VALEURS D'ENSEIGNANT ET DE PRATIQUANTS.....	20
ENSEIGNER A LA FOIS UNE GRANDE AMBITION ET DE LA MODESTIE.....	22
Et si les enseignants n'avaient rien à apprendre aux élèves	22
L'éthique du professeur.....	23
Grades, diplômes et formations continues des enseignants	24
La fédération fixe un niveau technique minimal pour enseigner	25
Le niveau technique requis couvre tous les domaines du Taiji quan.....	25
La formation fait prendre du recul sur la pédagogie.....	25
Le temps de formation est un moment d'échange avec des pratiquants d'autres styles	26
DES ENSEIGNANTS DANS UN ENSEMBLE PLUS LARGE	27
Faire partie d'une lignée verticale.....	27
Faire partie d'une lignée horizontale	28
Enseigner au sein d'une association.....	29

L'enseignement par une équipe d'enseignants	35
Avantages	35
Précautions	36
Comment gérer l'absence d'un professeur ?	37
Un exemple de réunion de travail	38
Le travail de nos élèves avec d'autres professeurs	39
2 ^{ÈME} PARTIE : LE YANGIA MICHUAN TJQ	41
LES DIFFÉRENTES FACETTES DU YANGIA MICHUAN TJQ	43
LE YANGIA MICHUAN TJQ, UN CURSUS	43
LE YANGIA MICHUAN TJQ, UN STYLE DIFFÉRENT DES AUTRES STYLES YANG	43
La posture	45
Le pas	47
La mobilité	48
L'aspect compact	48
La jambe avant libre	48
Les mouvements du corps	49
Les bras et les épaules	49
LA FORME (F)	50
Pourquoi la forme ?	50
Une forme idéale ?	50
De la conformité de la FORME aux APPLICATIONS MARTIALES (AM)	53
L'apprentissage de la FORME	55
La forme à quelle vitesse ?	56
Et s'il n'y avait que deux mouvements dans la forme ?	57
LES APPLICATIONS MARTIALES (AM)	58
Pourquoi des applications martiales ?	58
L'apprentissage des applications martiales	59
LE TUISHOU (TS)	60
Pourquoi le tuishou ?	60
Quel tuishou ?	60
L'apprentissage du tuishou	61
Les exercices de base	61
Des exercices avec la balle de taiji	62
Des exercices relevant d'une première approche martiale	63
Une approche globale	63
Des architectures possibles de l'enseignement du tuishou	64
Le tuishou, une partie spécifique intégrée dans les cours ordinaires	64

Le tuishou : complètement intégré aux autres dimensions du TJQ.....	65
Le tuishou : dans un cours spécifique.....	66
Tuishou : avantages et inconvénients des architectures en fonction des publics	66
Tuishou : quand les professeurs ne sont pas encore à l'aise avec le tuishou	69
Présentation du tuishou aux élèves	70
Le tuishou dans un ensemble plus large	70
Le tuishou lui-même	71
LES ARMES.....	72
Pourquoi les armes ?	72
L'apprentissage des armes	72
Le YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN, un tout cohérent à pratiquer et à enseigner	74
L'APPORT D'UN ART MARTIAL AU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN	74
PLUSIEURS FAÇONS D'ABORDER LE YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN	75
L'ASPECT MULTIDIMENSIONNEL DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN.....	75
LA COMPLÉMENTARITE ENTRE LES DIMENSIONS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN.....	76
L'INTÉGRATION DE CES DIMENSIONS DANS L'APPRENTISSAGE.....	78
Les PRINCIPES COMMUNS AUX 3 DIMENSIONS du YMTJQ.....	81
PRINCIPES FONDAMENTAUX liés à l'ORGANISATION CORPORELLE, COMMUNS F, AM, TS	81
Les objectifs généraux de l'organisation corporelle.....	81
Structurée et adaptable.....	82
Protectrice	82
L'intégrité de chacune des parties de notre corps	83
L'intégrité globale de notre corps pour éviter les chutes	88
Les éléments de base de l'organisation corporelle, à partir desquels notre pratique se construit....	89
Les principes fondamentaux dynamiques liés à l'organisation corporelle	90
L'ENRACINEMENT : poids et prises d'appuis (essai).....	92
LE POIDS : définition	92
LE POIDS : quelques remarques	93
L'APPUI : essai de définition	94
L'APPUI : pourquoi des arcs ?	95
Conclusion	101
L'UNITE du corps.....	102
LE CENTRAGE	102
Le centrage / un « point »	102
Le centrage / un axe	102
Le centrage / un plan.....	103
LA DISPONIBILITE	103

LA TENSEGRITE	105
En architecture il existe une autre façon de faire que d'empiler des unités, la tenségrité	105
Le corps humain : une structure en tenségrité	106
Taijiquan : l'apport de la tenségrité	108
La présence naît du jeu dynamique entre centrage et relâchement	110
La Présence, unité de soi avec le monde.....	110
1. Le centrage développe la conscience unifiée de soi	110
2. Le relâchement développe l'unité avec les autres et le monde.....	111
3. La Présence naît du jeu dynamique entre le centrage et le relâchement.....	113
PRINCIPES FONDAMENTAUX liés aux ÉLÉMENTS DE PRATIQUE	114
Les principes de l'action, de la relation	114
La non-opposition.....	114
L'économie d'efforts.....	115
L'alternance plein-vide	115
Les modalités de l'action, de la relation.....	115
Éléments de pratique plus spécifiquement travaillés avec la forme	117
Éléments de pratique plus spécifiquement travaillés avec les AM	118
Éléments de pratique plus spécifiquement travaillés avec le tuishou	119
MISE EN RELATION PRINCIPES ORGANISATION CORPORELLE / ÉLÉMENTS DE PRATIQUE	122
ZHAN, NIAN, LIAN, et SUI.....	123
QUALITES communes à ces 4 actions	123
ERREURS les plus courantes	123
COMBINAISONS	123
TABLEAU de PRESENTATION des quatre techniques	123
Propositions personnelles	125
Le TAIJI QUAN est aussi, dans une certaine mesure, une ÉCOLE DE VIE.....	127
3 ^{ÈME} PARTIE : LA STRUCTURE DES COURS.....	131
STRUCTURE DES COURS TOUT AU LONG D'UNE VIE DE PRATIQUE	133
LES 5 ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE ET DE LA PRATIQUE DU TAIJQUAN.....	133
Étape 1 Le contrôle volontaire	135
Étape 2 La coordination.....	135
Étape 3 L'unification	136
Étape 4 Le relâchement qui crée une structure tonique.....	137
Étape 5 Le dépouillement, le non agir.....	137
Une illustration des 5 étapes durant l'apprentissage, l'acquisition	138
Une illustration des 5 étapes durant la pratique, l'intention	139
Quelques conséquences de ces 5 étapes	142

UNE STRUCTURE DES COURS LIÉE À L'APPRENTISSAGE DE LA FORME	143
En lien avec les principes fondamentaux, transversaux et spécifiques	143
Deux tableaux récapitulatifs de la progression pour les élèves	143
STRUCTURE DES COURS SUR UNE ANNÉE	146
LES COURS ORDINAIRES	146
Structure : préparation et échauffement (15 mn)	147
Structure : travail commun à tous les pratiquants, 20 mn basées sur le Tuishou	147
Structure : travail sur la forme et sur les applications martiales par groupe de niveau (40 mn) :....	148
Contenu : des éléments formels au service des grands principes, les 3 premières années, cycle 1	148
Objectifs des 3 années.....	149
Méthodes pour les 3 années	149
1 ^{ère} année, groupe débutants les lundis en 2016-17.....	150
2 ^{ème} année, groupe débutant de l'année dernière, les mercredis en 2016-17	151
3 ^{ème} année.....	151
Contenu : Tableau récapitulatif du réalisé	154
LES COURS EXCEPTIONNELS.....	155
LES COURS POUR LES ELEVES AVANCES	155
STRUCTURE DES COURS AU NIVEAU D'UNE SEANCE	157
Le contenu des cours et sa structure	157
Les contenus.....	157
Choix et enchaînement des contenus	157
Illustration de structure de cours	159
Apprentissage d'un nouveau geste	159
Consolidation d'un geste ou d'une partie de séquence.....	160
Remarques générales	161
4 ^{ÈME} PARTIE : RÉFLEXION SUR LA PÉDAGOGIE	163
LA PÉDAGOGIE, INTRODUCTION.....	165
L'APPRENTISSAGE : UN ÉCHANGE CONSTRUIT ENTRE PROFESSEUR ET ÉLÈVE.....	167
PROFESSEUR ET ÉLÈVE SONT CHACUN UNIQUES	167
L'ÉLÈVE EST LUI-MÊME UNE SOURCE DE PROGRESSION PAR SON INVESTISSEMENT	167
UN ÉLÈVE À L'ESPRIT OUVERT.....	168
UN PROFESSEUR POUR DE MULTIPLES RÔLES.....	169
L'APPRENTISSAGE DU TJQ : ÉQUILIBRE ENTRE LES RÔLES DU PROFESSEUR ET DE L'ÉLÈVE ...	171
LES CARACTÉRISTIQUES DE NOS ÉLÈVES	173
POURQUOI LES ÉLÈVES PRATIQUENT-ILS ?.....	173
DANS QUELLE MESURE LES ÉLÈVES SONT-ILS PRÊT À APPRENDRE ?.....	174
QUE NOUS APPRENNENT LES NEUROSCIENCES SUR NOS ÉLÈVES ?	175

Pourquoi est-ce difficile pour l'élève de copier un geste ?	175
Pourquoi l'élève est-il tout raide quand il apprend un geste ?	175
Que se passe-t-il quand l'élève apprend ?	175
Pourquoi l'élève est-il incapable de faire à 2 un geste qu'il sait faire seul ?.....	176
Évaluer les distances par les yeux est difficile... mais il y a d'autres moyens	176
L'imagination induit une vraie sensation	178
DES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE / AUX ÉLÈVES	179
Les pensées vagabondes des élèves.....	179
Le jugement des élèves sur leur travail	179
La représentation de leur corps	180
Un sens préféré chez les élèves.....	181
Remarques sur les perceptions des élèves.....	181
1 Nos perceptions.....	182
2 Nos théories, construites à partir de nos perceptions	183
Ressenti des élèves lors de l'apprentissage de la forme : essai de représentation	184
POINTS DE REPÈRE DANS LA PROGRESSION DE NOS ÉLÈVES	187
Des points de repères, pour quoi faire ?	187
Au sein de l'association, points d'étapes symboliques dans la progression	188
Les grades fédéraux.....	194
Une vision du TJQ multidimensionnelle	194
Un jury provenant souvent de styles de TJQ différents du nôtre, ce qui nous recentre sur les principes	195
Une motivation et de nombreux échanges.....	195
Conclusion	196
Comment inciter nos élèves à passer les grades fédéraux	196
ÉLÉMENTS DE PÉDAGOGIE.....	198
DES APPORTS DES NEUROSCIENCES / LA PÉDAGOGIE	198
Article 1 : Apprendre d'abord l'ordre des mouvements, corriger les trajectoires ensuite	199
Article 2 : Apprendre jusqu'à saturation avant de passer à un nouvel apprentissage.....	199
Article 3 : Apprendre ensemble les paramètres sensoriels liés à la trajectoire et la force du geste	200
Article 4 : Récompenser les élèves pour les aider à mémoriser	201
Article 5 : le système moteur est hiérarchique	202
Article 6 : Imaginer, c'est faire ! (Presque).....	204
Article 7 : Laissez les élèves demander des retours et des démonstrations.....	205
DES APPORTS DE L'EXPÉRIENCE / PEDAGOGIE.....	206
Les conditions matérielles	206
Méthode générale de construction d'une séance	206

Déconstruire et reconstruire	207
Global ou séquentiel.....	208
Méthodes pédagogiques	210
Les travaux avec partenaires	212
L'utilisation d'outils	215
Fiche pédagogique pour l'enseignement du TJQ, le modèle	217
Fiche pédagogique pour l'enseignement du TJQ, 3 exemples	218
DES APPORTS DE L'EXPÉRIENCE / ANIMER UN COURS OU UN STAGE.....	237
Quelques précautions à prendre / l'animation	237
Prendre plaisir et climat de confiance.....	238
L'importance du rituel.....	238
L'élève doit savoir où il va	239
Corriger ou ne pas corriger.....	240
L'adaptation à chacun et le juste à temps.....	241
Utiliser un vocabulaire adapté	242
Précautions lors des contacts physiques.....	242
Ne pas se disperser dans l'apprentissage.....	243
Les élèves qui, pendant les cours, bavardent.....	243
Comment aider les élèves devant un trou de mémoire.....	244
Trucs en vrac.....	245
La coanimation	248
LE TRAVAIL AVEC UN OU DES ASSISTANTS	251
Assistant, un rôle important mais limité	251
Assistant, un enrichissement pour tous	251
Assistant, un choix délicat	252
Assistant, une mise en place douce.....	253
Assistant, un début progressif.....	254
Assistant, quelques précautions.....	254
Assistant, et après	255
L'ABSENTÉISME ET LE DÉPART D'ÉLÈVES.....	256
Le départ d'élèves	256
L'absentéisme.....	260
PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE PRENDRE LEUR TJQ EN MAINS	262
LE TRAVAIL AVEC DES ÉLÈVES EN SITUATION DE HANDICAP	265
LE TRAVAIL AVEC DES ENFANTS.....	267
TJQ, FORMATION À DISTANCE.....	270
Objectifs.....	270

Contraintes	270
Possibilités pédagogiques.....	271
Moyens à notre disposition.....	272
Moyens pédagogiques.....	272
Contenus pédagogiques	273
Précautions pédagogiques	273
Un exemple de réalisation, aux Compagnons du TJQ.....	274
Un exemple de réalisation, d'un membre du collège des enseignants du YMTJQ	276
La formation à distance, le questionnement de l'association.....	277
5^{ÈME} PARTIE : ANNEXES	279
ANNEXE 1 : liste des mouvements du SHI SAN SHI du YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN.....	281
ANNEXE 2 : liste des mouvements de la forme du YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN	282
DI YI DUAN, 1ère SÉQUENCE (10 minutes environ).....	282
DI ER DUAN, 2ème SÉQUENCE (20 minutes environ).....	283
DI SAN DUAN, 3ème SÉQUENCE (30 minutes environ)	285
ANNEXE 3 : CHARTE DE BONNE CONDUITE DE TUISHOU EN INTERCLUBS	287
TUISHOU en BONNE COMPAGNIE, charte de bonne pratique.....	287
Quelques règles de travail en commun.....	287
Il faut absolument :.....	288
Il est plus élégant :.....	288
Il est recommandé :.....	288
ANNEXE 4 : SCÉANCES d'INITIATION.....	289
DISCOURS INTRODUCTIF (5')	289
PRATIQUE	290
Préparation (15').....	290
Travail proprement dit (35')	290
DÉMONSTRATION (5').....	290
CLOTURE.....	290
ANNEXE 5 : SCÉANCES de DÉMONSTRATION	291
DISCOURS INTRODUCTIF	291
1ère PARTIE, TRAVAIL INDIVIDUEL	291
2ème PARTIE, TRAVAIL À 2	292
CLOTURE.....	292
ANNEXE 6 : FEDERATION FRANCAISE des ARTS ENERGETIQUES et MARTIAUX CHINOIS	293
ANNEXE 7 : CRITÈRES de SÉLECTION de la FÉDÉRATION pour les GRADES de TJQ	295
ANNEXE 8 : MON CURRICULUM VITAE	296
6^{ÈME} PARTIE : « POUR CONCLURE »	297

PRINCIPES FONDAMENTAUX L'ORGANISATION CORPORELLE



L'organisation corporelle doit être :

- **PROTECTRICE** :
 - **STABILITÉ** de l'ensemble du corps.
 - **INTÉGRITÉ**, qui conserve sans altération les qualités de chacune de ses parties.
- **STRUCTURÉE.**
- **ADAPTABLE.**

Orga corporelle : éléments de base à partir desquels notre pratique se construit

- **TENSÉGRITÉ**, notamment :
 - **JUSTE ÉQUILIBRE** entre **TONICITÉ** et **RELACHEMENT.**
 - **ÉQUILIBRÉ** comme les plateaux d'une balance.

Dans les situations tranquilles, le corps est organisé de la façon suivante :

- **PIEDS**, chevilles, genoux, **FONDATEMENTS** de la posture, pied arrière à 45°, pied avant souvent face au mouvement, largeur bassin, pas court, pied d'appui à plat et détendu. Genou dans la direction du pied.
- **BASSIN** en position **NEUTRE**, libre et déverrouillé, sacrum relâché.
- **COLONNE VERTÉBRALE** et **TÊTE ÉRIGÉES**, sans tension exagérée.
- **CEINTURE SCAPULAIRE** et **OMOPLATES** en position neutre et sans tension.
- Bras, coudes, mains, sans tension.
- **RESPIRATION**, calme et basse.

Orga corporelle : principes dynamiques

- **L'ENRACINEMENT** dans le relâchement.
Les arcs : croisés jambe-bras, arc boutant. Les appuis au sol. Pas de double lourdeur.
Le pied qui soutient majoritairement le poids et/ou l'appui principal ne bouge pas.
Relâchement un peu plus du bassin, érection de la colonne vertébrale, han xiong babei, usage des kuas (ouverture, fermeture).
- **L'UNITÉ** du corps, quand une partie bouge, tout bouge :
 - **Le CENTRAGE**, / aux axes notamment l'axe vertical, / aux points de rotation, / au plan (je mange ma soupe devant mon assiette).
Le bassin est généralement face à la direction de l'action.
 - **Le BASSIN** dirige tous les mouvements. Les kuas (ouverture, fermeture) mobilisent le bassin.
 - **Le REGARD** précède souvent le mouvement. A l'horizon, sans s'attacher.
- **La DISPONIBILITÉ**, pouvoir répondre librement à toute situation, à tout moment.
Liberté et « déformation » éventuelle du corps.
Esprit libre, lâcher prise.
Wuwei, attention (écoute) et intention (action) non-conscientes et non exprimables en mots.

LD le 04/11/2024

PRINCIPES FONDAMENTAUX ÉLÉMENTS DE PRATIQUE

Les principes de l'action et de la relation :

- **NON OPPOSITION**, ne pas utiliser la force contre la force :
Neutraliser les mouvements « dangereux » du partenaire en les épuisant, ou en les réorientant en fin de course.
On ne revient pas par où on est venu. Continuité, fluidité du mouvement.
Issu directement du principe de **DISPONIBILITÉ.**
- **L'ÉCONOMIE d'efforts**, gestes sans mouvement parasite, pas de dispersion de nos mouvements, force minimale, relâchement. Idem /charge mentale de travail.
Issu directement du principe d'**UNITÉ.**
- **L'ALTERNANCE PLEIN-VIDE**, notamment dans les jambes et les bras, les changements d'appuis se font sans double lourdeur.
Issu directement du principe d'**ENRACINEMENT.**

Les modalités de l'action et de la relation :

- **SE CONNECTER** :
 - **PRENDRE LE CONTACT**, visuel et/ou physique, légèreté pleine, sans intention.
 - **GARDER** le contact. Acceptation, ne pas fuir le contact initié par le partenaire, ni le rompre. Ne pas anticiper le prochain mouvement de son partenaire.
- **ÉCOUTER** :
Soi-même (structure, adaptabilité, sécurité corporelle, équilibre).
L'autre (sa structure, ses faiblesses, ses intentions, ses actions).
La structure que nous réalisons ensemble tous les 2 et son évolution possible.
Tout le corps est une main, tout le corps peut écouter.
- **TRANSFORMER** :
 - **ABSORBER** :
Cercles et 8 en 3D, spirales, tangentes. Le changement de rotation du bassin se fait en spirale 3D, à l'aide des kuas, dans la continuité de la descente ou de la montée. Accumulation d'énergie pour l'expression.
 - **EXPRIMER** :
Sensiblement en ligne droite, s'appuyer sur sa colonne, expression élastique, généralement au moment de l'expiration. Pied posé avant expression en direction de la colonne vertébrale du partenaire.
- **GLOBAL** : simultanéité de se connecter (prendre et garder le contact), d'écouter, et de transformer (absorber et exprimer).
Bon moment, bonne distance, bonne direction.
Création d'espace de liberté et de mouvement (spirales) entre l'autre et moi.
- **Stratégies** : rechercher/effacer les lignes de tensions, être ici et partout à la fois. ...
- **Tactiques** : feinter, simuler pour tromper, alterner attaques conventionnelles et non-conventionnelles, zhan, nian, lian et sui. ...