

# Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°91

JUIN 2019

楊  
家  
秘  
傳

Burkina Faso, suite mais pas fin  
Les Jeux d'épée  
En route pour les  
30<sup>es</sup> Rencontres de l'Amicale !  
Le Buffle d'argent

# Sommaire

# EDITO

## Éditorial

Françoise Cordaro

## Le mot du président ..... 1

François Schosseler

## L'année du Cochon de Terre ..... 2

Paule-Annick Ben Kemoun (Bénou)

## Organiser pour la première fois les Rencontres de l'Amicale ..... 4

Nicole Chastagnier

## Pourquoi les jeux d'épée ? ..... 6

Joël Panhelleux

## Les Jeux d'épée 2019 ..... 12

Claudy Jeanmougin

## Impression d'Afrique ..... 14

Manuel Solnon

## Les Feuilles du Collège ..... 17

Lionel Descamps

## Nous avons lu ..... 21

Claudy Jeanmougin

## Impressions de mon séjour au pays des hommes intègres..... 26

Sabine Metzlé

## Compte rendu du stage du 19 au 29 décembre 2018 à Ouagadougou ..... 24

Diana Katakou

## Il était une fois le Buffle d'Argent ... ..... 28

Christophe Differ

## Wenwu n°6 - une aventure collective de dix années ..... 30

Claudy Jeanmougin

## Les Rencontres de l'Amicale 2019..... 32

## Adhésion à l'Amicale ..... 35

## Le bulletin de l'Amicale ..... 36

Le 26 avril, *National Geographic* a publié cette incroyable découverte que la vitesse d'expansion de l'Univers était bien supérieure à tout ce que les scientifiques avaient communément « calculé » jusqu'à présent, obligeant les scientifiques à revoir leurs calculs de la constante de Hubble en tenant compte de « nouveaux événements cosmiques ». Adam Riess, prix Nobel de physique, concluait l'article par ces mots : « Nous avons l'impression que l'univers nous fait encore et toujours la leçon. »

Pas de déprime dans ces mots, plutôt une certaine excitation de se retrouver devant un perpétuel potentiel à faire de nouvelles découvertes, et d'ouvrir de nouvelles voies de compréhension de l'Univers.

Ce même week-end, je tentais d'expliquer une petite subtilité à mes élèves, pour faciliter le retour du bras vers l'avant dans « Le Singe bat en retraite ». Devant leur difficulté à appliquer ce paramètre, je les rassurai en leur expliquant que j'avais découvert ce « truc » seulement après 28 ans de pratique et 25 ans d'enseignement.

Le Taiji nous fait et nous fera encore et toujours la leçon...

Dans cette transmission perpétuelle du Taiji d'une génération à l'autre, d'un continent à l'autre, le Taiji sans cesse se renouvelle et s'affine, nous obligeant à toujours plus d'écoute et de compréhension. Chaque nouvel élève/enseignant formé sera probablement celui qui apportera encore une nouveauté, un nouveau paramètre, une nouvelle compréhension de la pratique. Notre « constante de Hubble » n'a de constant elle aussi, que son inconstance, et c'est bien là la définition même du Dao.

C'est la leçon en tout cas que nous retiendrons à la lecture de ce nouveau bulletin, qui témoigne une fois de plus du dynamisme, de la transmission, du renouvellement de toute chose. L'Amicale a 30 ans, l'expansion suit son cours...

Bel été à tous.

Françoise Cordaro

# Le Mot du Président

Tout d'abord je voudrais remercier les cent vingt-trois pratiquant(e)s qui ont bien voulu remplir le questionnaire préparé par Erica Martin et annoncé dans le précédent Bulletin. Le taux de retour (27 %) est très satisfaisant pour ce genre de démarche. Les résultats donnent une image très intéressante des personnes qui assistent aux Rencontres en termes de démographie, d'expérience de pratique et bien sûr, puisque c'était la motivation de ce sondage, des motivations et des freins à s'engager dans le bénévolat au bénéfice de l'Amicale et du Collège. Ces résultats nous ouvrent des pistes de réflexion et d'action qui seront explorées dans les prochains mois. Erica nous fera part de tout cela dans un prochain article du Bulletin. Merci à elle pour cette initiative et pour le travail fourni pour bâtir ce questionnaire et exploiter les réponses fournies. Merci aussi aux membres du CA qui ont aidé à peaufiner la version finale de ce sondage.

Le printemps est maintenant bien entamé et la préparation des prochaines Rencontres commence à monter en régime. Le programme pédagogique, qui n'est pas encore finalisé, devrait être alléchant puisque le Collège s'est joint à l'Amicale pour fêter les 30 ans d'existence des deux entités. Pour cette circonstance particulière, nous accueillerons des amis venus de Taïwan, du Burkina Faso, de Côte d'Ivoire et des Amériques. Les festivités devraient être à l'unisson car Archipel, association organisatrice, vous prépare quelques surprises pour la soirée festive.

Comme annoncé lors de la dernière AG, les effectifs seront limités par la capacité de restauration à 260 participants. Au vu des intentions de participation déjà annoncées, ce nombre devrait être vite atteint et nous prévoyons une liste d'attente en moins d'un mois. Aussi, pour ne pas léser les personnes qui liraient le Bulletin en retard, les inscriptions débiteront après l'envoi d'un courriel à tous les membres ainsi qu'à tous nos amis hors Amicale. Responsables d'association, transmettez cette information dès que vous la recevez ! Et n'oubliez pas de privilégier l'inscription par le site de l'Amicale et le paiement en ligne pour faciliter la tâche des organisateurs et du Trésorier.

Si les Rencontres de l'Amicale ne vous suffisent pas, pensez aux stages d'été. Cette année, ils couvrent sans interruption toute la période de début juillet à fin août et vous avez vraiment le choix entre les thèmes et les lieux de vacances.

Le numéro 6 de Wen Wu consacré aux commentaires de traduction des textes classiques est maintenant prêt pour l'impression. Dans ce numéro du Bulletin, vous trouverez un formulaire de souscription qui nous permettra de prévoir le volume du tirage. Les exemplaires souscrits vous seront remis aux Rencontres de Strasbourg ou expédiés selon que vous assisterez ou non à cet événement. Pour diminuer le coût, n'hésitez pas à vous organiser dans chaque association pour charger l'un(e) d'entre vous de vous ramener votre exemplaire.

Amicalement,  
François Schosseler

---

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Mai 2019 – N° 91

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

**Siège social :** AYMTQ c/o CGA - La Serre, 21 rue du Vernay, Cran-Gevrier, 74960 ANNECY- France

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

**Directeur de la publication :** François Schosseler

**Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro

**Rédacteur en chef adjoint :** Claudy Jeanmougin

<http://taijiquan.free.fr>

**Rédaction (pour ce numéro) :** Benou (Paule-Annick Ben kemoun), Joël Panhelleux, Claudy Jeanmougin, Manuel Solnon, Sabine Metzlé, Diana Katakou, Christophe Differ.

**© Photos :** Nicole Chastanier, Claudy Jeanmougin, Luc Blanchard, p. 4 à 5 Soline Bogdanovic et Christophe Differ, p. 28 à 29 / Sabine Metzlé, Manuel Solnon, Adama Traoré.

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

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

**Traduction :** Sophie Melloul, Céline Bertin, Chris Nelson, Simonette Verbrugge, Leland Tracy, Jean-Luc Perot.

**Mise en page :** Sophie Cornueil, Emmanuel Leblanc **Feuillets du Collège, graphiste :** Jean-Claude Issenmann

**Postage :** Claudy Jeanmougin, Yves Février.

# L'année du Cochon de Terre

Paule-Annick Ben Kemoun  
(Bénou)



Arrive ce moment où, à peine remis des fêtes de Noël et du nouvel an occidental, le pratiquant de tai chi, le sinophile (à défaut d'être sinologue) repère la date du nouvel an chinois, et l'animal qui y est associé pour le cours

annuel de chinois ; s'il est annuel c'est bien sûr pour que notre vie soit assez longue pour maîtriser un grand nombre de caractères.

Le 5 février 2019 nous entrons dans l'année du Cochon de Terre. Le cochon est perçu de façon différente suivant les civilisations : en Occident il symbolise tout plein de vilains défauts : la luxure, l'ignorance, la gourmandise (manger comme un cochon). Il est vrai que l'animal adulte n'est pas franchement gâté par la nature et que l'habitude qu'il a de se rouler dans la boue pour protéger sa peau fragile ne joue pas en sa faveur. (Les partisans de la cause animale devraient exiger des instituts de beauté pour porcs !). Dans les pays musulmans, il est carrément impur, et il est interdit d'en élever. Pour les Chinois et les Vietnamiens il est symbole d'abondance.

Avant que des normes d'hygiène et de sécurité ne viennent nous compliquer la vie, dans certains petits hôpitaux, jusque vers la fin du XX<sup>e</sup> siècle, existait une « poubelle à cochons » où l'on collectait les déchets



alimentaires pour les animaux des fermes voisines ; lors d'un stage, un peu distraite, j'ai vidé dans cette poubelle les compresses et autres résidus de pansements... la nourriture fut perdue, et j'eus droit à une engueulade mémorable...

Plus tard, ma route pour aller au CHU passait devant les abattoirs d'Angers : je n'ai jamais oublié les camions remplis de ces animaux hurlant (« seul le cri du porc n'est pas récupéré ») (*Scènes de la vie future*, Georges Duhamel visitant les abattoirs de Chicago).

Quelques études montrent chez le cochon une intelligence inattendue (<https://www.petafrance.com/actualites/lintelligence-du-cochon/>). « Le cochon est l'animal le plus proche de l'homme. Il le nourrit mais il lui en laisse tout le remords », Pierre Magnan. Ceci explique pourquoi j'ai failli passer dans le camp des végétariens.

Aucun mouvement de tai chi ne met en scène de cochon, pas vraiment martial l'animal, même si son cousin le sanglier vous démolit une voiture mieux qu'un black bloc énervé.



2017 et 2018 ont mis, avant l'heure, l'animal sur la sellette avec l'opération médiatisée « balance ton porc ».



豬 Zhū se prononce tchou comme dans atchoum en traînant un peu. 1<sup>er</sup> ton = ton plat.

家 Jiā est l'un des premiers mots qu'on rencontre quand on apprend le chinois ; il signifie famille au sens large. Ce mot seul ou associé à d'autres permet de dire « chez moi », maison. Le caractère Jiā a sa place ici car il est formé par :

- la clé du toit : 宀 avec un cochon dessous : 豕  
- une maison avec un cochon à l'intérieur c'est une famille.

Alors ayons une pensée rapide pour ceux qui ne mangent pas de porc : pas tellement la microscopique communauté juive de Chine (mais ne parlons pas de Chine et d'Hébreux) mais plutôt les musulmans : les « Hui » assez nombreux en Chine, 回民 (huí mín) et les Ouïgours qui vivent à l'extrême Ouest du pays (là où la Chine touche au Pakistan...) Cette année n'est donc ni cachère ni hallal... Cette interprétation de l'idéogramme famille est contestée : Jia exprime sans doute plutôt un groupe de personnes pas forcément unies par les liens du sang mais réunies plutôt



autour d'un repas ou d'un intérêt commun. Ce mot est d'ailleurs utilisé pour désigner une profession, une spécialité, voire une secte.

En 2007 la Chine a renoncé à un slogan en faveur de l'enfant unique, qui fut mal reçu par les populations rurales auxquelles il était destiné : « Élevez moins d'enfants, plus de cochons ».

Mais j'entends les murmures des anciens du cours qui se rebellent : on les connaît déjà ces caractères ! Remboursez !

OK quel nouveau caractère vous ferait plaisir ?

La terre ? Parce que c'est l'élément qui accompagne notre cochon. 土 tǔ

Jaune ? Mais vous en avez peut-être assez de cette couleur... 黄色 Huáng Sè (se prononce houang seu) qui caractérise l'un des 2 fleuves les plus importants du pays du Milieu Huáng Hé (prononcer houang heu).

Une vague jaune fluo marque la fin de l'année du Chien. Nous ignorons si elle se poursuivra au-delà du nouvel an chinois.

Concentrée comme les années précédentes sur d'autres luttes, je suis restée spectatrice de ce mouvement, en prenant bonne note de ce qui faisait bouger les gens. Dans cette atmosphère agitée, il m'est difficile de former des vœux. Difficile de souhaiter l'abondance (que symbolise le cochon) quand beaucoup manquent du nécessaire.

Je souhaite que cette année se place sous le signe du partage et de l'ouverture aux autres.

Je vous souhaite de traverser cette nouvelle année avec santé, bonheur et chance, et d'évoluer sans vous renier.

« Soyez vous-mêmes, tous les autres sont déjà pris ! »

福祿壽

Santé bonheur prospérité

Bonne et heureuse année du



!

P.S. : les 2 contrepèteries sont voulues et assumées. ☺

### Liens :

Un origami de cochon (<http://www.photorigami.fr/origami-facile-cochon/>)

Cours de chinois année du cochon 2007 (<https://www.taichibaug.com/archives/1564>)

### Bibliographie :

Joël Bellassem, *Méthode d'initiation à la langue et à l'écriture chinoise*, La Compagnie

Cyrille J.-D. Javary, *100 Mots pour comprendre les Chinois*, Albin Michel

Catherine Meuwese, *505 Caractères chinois à connaître & leurs 1001 dérivés*, Ellipses



# Organiser pour la première fois les Rencontres de l'Amicale !

Nicole Chastagnier

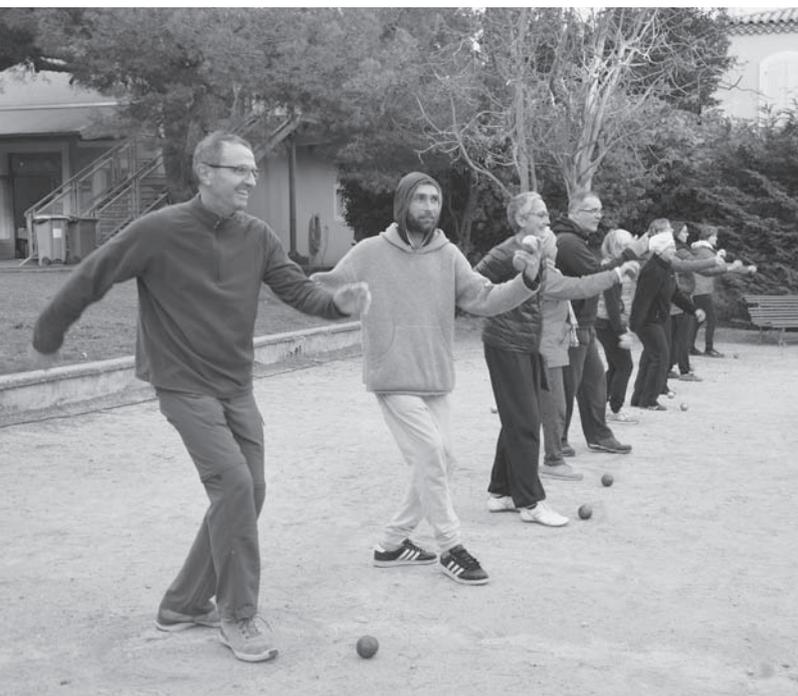
À Montpellier, « Les Cents Pas » est une petite association. Organiser les Rencontres de l'Amicale nous semblait un défi bien trop grand pour nous. Et pourtant un jour on a osé.

L'idée a germé autour d'une table. Une décision prise comme une boutade : allez on se porte candidat pour une prochaine Rencontre de l'Amicale ! Le vin peut-être, le plaisir de se lancer des défis, de tenter quelque chose ensemble. Mais pour les plus anciens aussi, une envie qui revenait de temps en temps avec toujours la même inquiétude : on n'est pas assez nombreux pour assurer un tel engagement. Et puis on a franchi le pas. Danièle nous a tous entraînés par son enthousiasme, nous étions peut-être juste



un peu plus joyeux que d'habitude et ça nous a fait rire. Alors on a levé la main : on est candidat ! Et voilà ce n'est pas plus compliqué que ça. Enfin presque.

Première étape : trouver un lieu et c'est sans doute l'une des étapes les plus importantes. On est allé du côté de la Grande Motte, on a pensé à l'arrière-pays, mais dès le départ le centre du Lazaret s'est imposé : l'espace, la mer, l'accueil... Le seul problème était son indisponibilité pour le week-end du 11 novembre. Et c'est là que l'Amicale intervient. Organiser les Rencontres c'est être épaulés du début à la fin par le bureau de l'Amicale. Chaque décision importante est prise en concertation. Nous avons proposé le week-end du 1<sup>er</sup> novembre et cela a été possible. Puis nous avons négocié les tarifs avec le centre du Lazaret, établi un premier budget, tout en restant en contact avec Alain, le trésorier. Nous nous sommes appuyés sur ceux qui avaient déjà organisé des Rencontres : Annecy, Île de Ré. Un centre de vacances





comme celui du Lazaret est habitué à recevoir des groupes importants, mais peut-être pas à rester en contact avec des néophytes. Nous avons eu beaucoup de mal à maintenir un lien au fil des étapes. Ils étaient aux abonnés absents. Peut-être aurait-t-il fallu dès le départ fixer les règles du jeu.

Deuxième étape : ouvrir les inscriptions. On se disait : Sète est une destination un peu lointaine, la date a changé, on fera une petite Amicale... On a pensé au spectacle, aux cadeaux, aux conférences ... On est une petite équipe et on a réalisé qu'on n'y arriverait pas. On a laissé tomber tout ça avec un peu d'inquiétude et juste une volonté : offrir un espace le plus beau et le plus chaleureux possible aux Rencontres, à la pratique du Taichi. L'idée était de faire une rupture, d'accepter de ne pouvoir faire aussi bien que les précédents et de faire autrement. Revenir aux fondamentaux, à ce qui nous unit : la pratique du Taichi.

La suite, c'est vous tous qui l'avez écrite. En deux mois c'était complet. Nous, on avançait en découvrant la route au fur et à mesure. Les listes de noms, d'écoles, les centaines de mails échangés, et au bout du compte le jeudi soir chacun avait sa place. Incroyable ! C'était donc possible

Renoncer au spectacle a permis à chacun d'improviser, concours de pétanque, chants, pancartes, flamant rose... Dans l'équipe chacun a assuré une tâche précise et cela a bien fonctionné. Toute la préparation s'est faite à cinq personnes, tranquillement. Il n'y a pas besoin d'être nombreux, avis aux bonnes volontés pour les prochaines Rencontres !



# Pourquoi les Jeux d'épée ?

Joël Panhelleux

## Pourquoi écrire un article sur les Jeux d'épée ?

« Bonsoir les amis, seriez-vous d'accord pour faire un article (environ 3 à 4 pages) avec les photos pour le bulletin n° 91 de mai 2019 ? »

Quand, en septembre dernier, nous avons reçu, Danièle et moi, ce mail du rédacteur en chef Claudy qui nous sollicitait à propos des Jeux d'épée, nous avons, après un petit moment de réflexion, répondu par l'affirmative.

Pour avoir eu le plaisir de participer à cet événement, tous les deux, en août 2017 et 2018 (au camping de la Motte en Charente-Maritime), et Danièle, en août 2009 (au centre Xian Wuguan en Anjou), nous ne pouvions refuser cette opportunité de témoigner sur l'intérêt particulier que nous semblent présenter les Jeux d'épée.

Comme bon nombre de pratiquants de Taiji, pour parfaire ce que nous apprenons durant les cours tout au long de l'année dans nos clubs « préférés », et, tout particulièrement ceux qui ont choisi le style Yangjia Michuan, nous avons l'opportunité de participer à une palette très riche d'événements comme par exemple :

- Un stage d'été de quelques jours avec Hervé Marest sur la forme et/ou sur les applications techniques d'un des trois duans du grand enchaînement Yangjia Michuan.

- Un stage d'épée sur un week-end de printemps avec Frédéric Plewniack.

- Cinq matinées de pratique réparties sur la saison pour travailler sur la forme épée Wudang avec Marie-Christine Moutault.

- Un atelier d'une heure et demie sur l'éventail du Taiji Yen-Nien avec Michel Douillet lors des rencontres de l'Amicale...

Chacune de ces expériences est forcément géniale ! Mais cela ne remplace pas ce que l'on peut trouver en s'inscrivant aux Jeux d'épée. Autrement dit, pour construire pleinement sa propre expérience Taiji, les Jeux d'épée sont un événement complémentaire à ce qui existe par ailleurs.

## Pourquoi les Jeux d'épée ont-ils leur place ?

Les Jeux d'épée sont un événement original qui sort du cadre habituel. Présenter fidèlement les Jeux d'épée n'est donc pas chose aisée tant cet événement est « multifacette ».

Après réflexions et essais divers, j'ai finalement choisi un schéma heuristique.

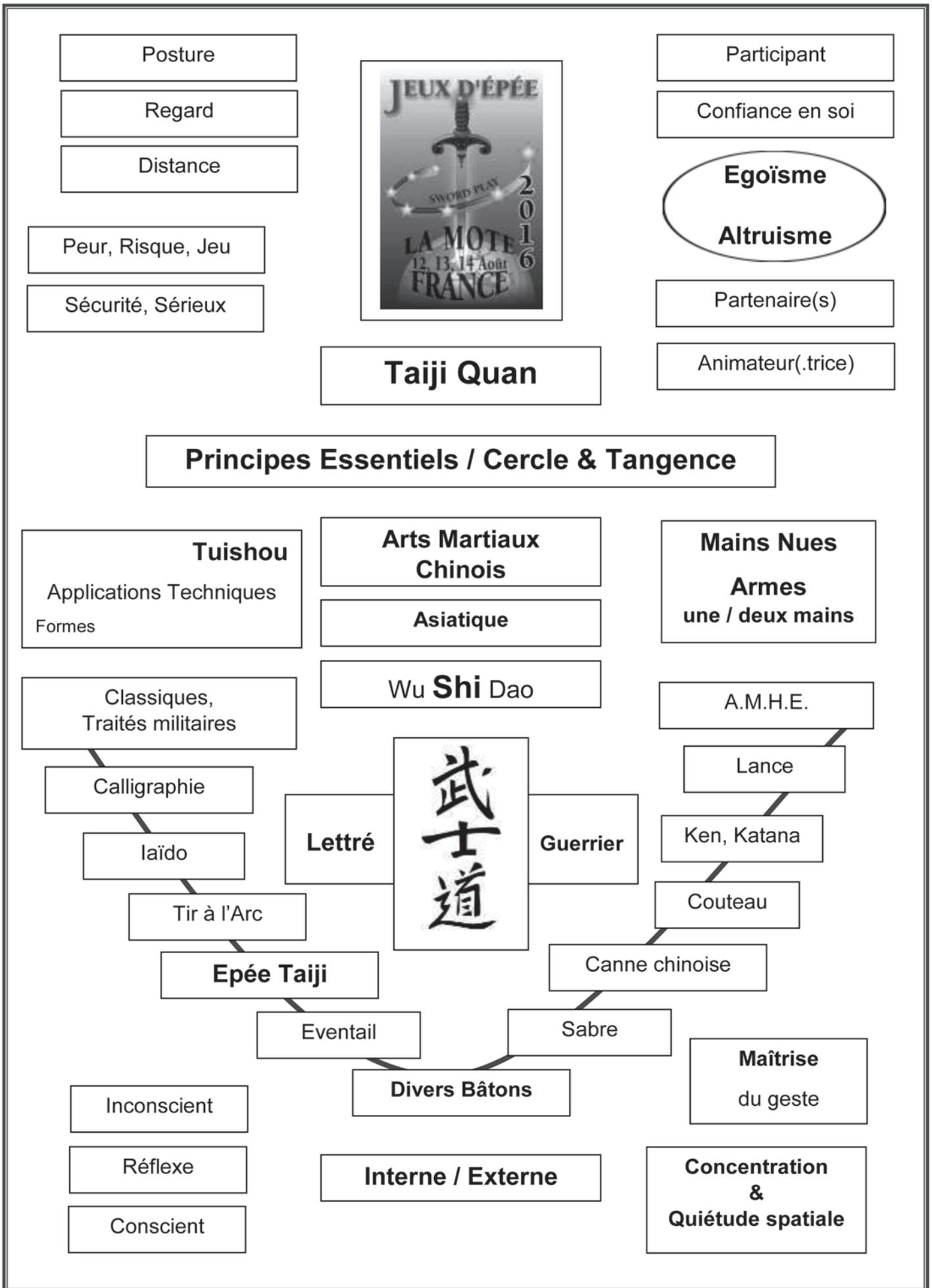
Dans ce type de présentation, le positionnement des idées et les liens proposés sont bien sûr influencés par sa propre expérience et par ses attentes personnelles et ceci au moment où nous le réalisons. Notre cheminement de pensée sera probablement différent dans quelques années et l'organisation des idées avancées s'en trouve modifiée. J'espère donc que cette carte heuristique permettra à chacun de se réapproprié plus facilement cette palette de centres d'intérêt potentiels que proposent les Jeux d'épée et ainsi d'entrevoir ses propres motivations à participer à cet événement. Chaque idée proposée dans le schéma mériterait d'être développée car, même restreinte au contexte des Jeux d'épée, l'omniprésence du travail interne signifie interprétations multiples.

Remarque :

« L'idée des Jeux d'épée est de développer la pratique des armes à deux dans le respect des principes essentiels du Taiji quan. » C'est pourquoi « Jeux d'épée/Taiji Quan » est le point d'entrée de ce schéma.

## Pourquoi participer aux Jeux d'épée ?

Danièle, qui est venue au Taiji Quan après une vingtaine d'années de pratique de la danse, a trouvé dans sa participation aux Jeux d'épée une opportunité de « ressortir les principes et les spécificités de





Jeux au bâton aux Jeux d'épée 2009.

© Coralie Pliard



© Danièle Pamhelleux-Chauveau

1. Tourner le poignet  
Consigne simplifiée : « Suis »

Rappel avec Gilles de l'atelier en août 2018.



8

chacune des armes dans la pratique avec partenaire(s). Ceci lui a permis après coup de « revisiter son Taiji » avec un nouveau regard.

Échange avec partenaire(s), oui ! mais auparavant écoute des consignes des exercices codifiés.

Pour moi qui me suis intéressé au Taiji Quan plus tardivement, j'ai dû mettre de côté mon passé d'arts martiaux externes quand j'ai commencé le Yangjia Michuan. Depuis deux ans, en tant que participant et animateur, être présent aux Jeux d'épée est une opportunité de faire le point sur mes acquis Taiji Quan en réinvestissant mes années de Judo ju-jitsu. C'est une occasion d'entretenir un travail personnel très intéressant d'un ensemble d'expériences d'arts martiaux externes et internes qui se trouvent « bousculées » lors des échanges avec partenaire(s).

On découvre que notre personne dépasse notre limite corporelle, que les autres ne sont pas « l'extérieur » au sens d'un ensemble qui ne nous concerne pas, mais font partie de notre extérieur et qu'il existe une sphère (« une bulle ») qui nous entoure, une zone d'échange privilégiée basée sur une écoute équilibrée des autres et de soi-même. La pratique avec partenaire(s) permet de mettre en place des facultés qui nous sont utiles au-delà des séances de pratique du Taiji Quan. On peut constater, par exemple, que l'attention mutuelle du partenaire et du reste de groupe nécessaire à la sécurité de tous est une opportunité pour travailler notre faculté de « vue élargie », c'est-à-dire, faire la différence entre « voir (large) » et « regarder (fixe) ».

Yangjia Michuan Taiji Quan Lian Hui

## Pourquoi animer un atelier aux Jeux d'épée ?

Animer un atelier, c'est bien sûr le plaisir de transmettre, tout en sachant que l'on va recevoir au moins autant car c'est l'opportunité de partager et valider des points de réflexion personnelle.

Au-delà de cette réponse classique de tout enseignant qui transmet par envie, animer un atelier aux Jeux d'épée c'est le challenge de créer une ambiance studieuse et détendue avec un groupe de personnes parfois totalement opposées dans leurs relations avec les armes et la confrontation avec les autres. C'est savoir être patient pour avoir en retour un sourire de satisfaction d'un débutant qui va vaincre ses appréhensions, et savoir fournir du « répondant » pour que les expérimentés ou « casse-cou » s'éclatent (au sens figuré du terme !).

C'est, quelque part, aborder le côté subtil du caractère « Shì » de « Wu Shì Dao ». Traduction anglaise proposée pour « 士 » : scholar, gentleman, soldier, first class military rank. Ce qui pourrait donner en français : le guerrier (technicien) stratège (cultivé).

## Expérience 1 : Jeux d'épée édition 2017

Armes choisies : Bâton court (90 cm une main), jo (128 cm, 2 mains), bokken (une main et demie)

Mise à disposition d'armes en mousse pour « rassurer » les participants qui manifestent une crainte dans leurs rapports avec les armes.



Versions "mousse"

Versions "bois"



2. Demi-cercle intérieur / suivre (parade)  
Consigne simplifiée : « Regarde ta montre »



3. Riposte « croisée »  
Consigne simplifiée : « croise »

## Le programme

Prise en compte des spécificités/contraintes des 3 armes (tout en effectuant le même échange simple :

- Attaque haute de « A » / parade haute / riposte basse de « B ».
- Attaque basse de « A » / parade basse / riposte haute de « B ».

Le geste retenu pour les deux partenaires est court et similaire en donnant le maximum de place au « jeu d'échanges ». Un geste qui doit rapidement devenir quasi instinctif afin de permettre aux participants de pouvoir se focaliser sur leur positionnement dans l'espace.

Ce choix me permet de guider les participants dans l'appréciation des « distances » :

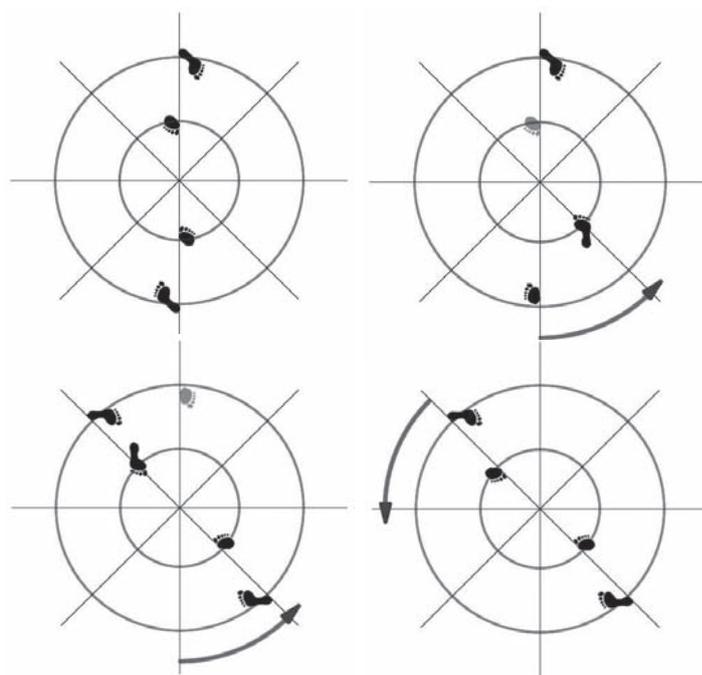
- La distance qui me sépare de mon partenaire.
- La portée de mon geste en prenant en compte la longueur de mon arme.
- L'espace qu'il suffit de mettre entre l'arme du partenaire et mon corps pour écarter le danger.

## Déplacements circulaires des 2 partenaires (armes à 1 et 1,5 main)

La peur, le manque de confiance en soi conduisent souvent les participants à exagérer ces distances. Grâce à la pratique de ces échanges (codifiés) avec partenaire, il devient possible de dépasser les limites de notre « enveloppe corporelle » et d'entrer dans ce que j'ai appelé une « quiétude spatiale ».

Remarque :

Derrière la simplicité apparente de quatre schémas de déplacements (voir ci-dessus) peuvent se cacher de « bonnes prises de têtes »... Ceci fait partie du « jeu ».



Jeux d'épée 2017. Dessin : Joël Panhelleux.

## Expérience 2 : Jeux d'épée édition 2018

Suite à mon expérience de 2017, je me suis fixé, pour 2018, le cahier des charges suivant :

- Continuer à mettre à disposition un matériel sécurisant.
- Choisir un seul type d'arme pour minimiser le volume à transporter.
- Choisir une arme « rassurante » pour les participants qui ont une certaine appréhension de l'épée.
- Ne pas oublier de laisser de la place au « jeu ».
- Trouver des gestes d'échauffement « réinvestis » dans les échanges techniques.

## Le choix de l'arme :

La canne droite.



© <http://18chinese-weapons.blogspot.com/p/cane-whip.html>

### La canne droite Taiji quan <sup>(1)</sup>

Mon choix s'est arrêté sur la canne droite Taiji Quan, arme par destination légère à une main (proche de l'épée) avec des passages de maniement à deux mains et d'alternances main droite/main gauche.

Intérêt non négligeable pour l'animateur, il existe sur le Net une base pédagogique assez complète de formes courtes, seul ou avec partenaire, ainsi que des propositions d'applications martiales. Pour les échauffements, il existe même des formes de Qi Gong avec la canne droite. Autant d'éléments intéressants pour, d'une part, permettre aux participants de continuer à travailler seuls, d'autre part, poursuivre lors des prochains Jeux d'épée.

Les échanges avec la canne droite se composent de phases de contrôle, de suivi, d'écoute de l'arme



Jeux d'épée 2018.

(1) Trouvé sur le Net (<http://18chineseweapons.blogspot.com/p/canewhip.html>). « Bian Gan (鞭杆). Dans la Chine antique, elle était utilisée par le système judiciaire pour les exécutions. Aujourd'hui, elle est utilisée dans les techniques de Taiji et de Xing Yi Quan. ».

du partenaire qui sont autant d'opportunités de faire découvrir aux participants une sorte de « Tuishou sans contact direct ». Ceci peut-être une ouverture pour aborder ensuite la technique de « mains collantes ». Réalisée en bois noble avec l'adjonction de bagues métalliques ou autres, la canne présente un côté



Bien décomposer le mouvement, sans oublier les consignes de sécurité.



Insister sur le rôle du partenaire, gage d'une meilleure assimilation du geste.



Rappeler de se déplacer tout en ajustant la « distance ».

« attachant » que l'on peut trouver avec l'épée. Cet aspect aide à découvrir la relation avec l'arme qui fait qu'elle ne se limite pas à un objet mais prend une dimension de partenaire avec lequel s'installe au gré du temps une sorte de complicité. Pour finir, quelques photos de l'atelier :

**En conclusion :**

L'effet « amplificateur de geste » des armes tel que l'on peut le vivre lors des Jeux d'épée nous permet de revenir à la forme à mains nues avec plus de réalisme et une sensibilité aux détails décuplée.



# Les Jeux d'épée 2019

Claudy Jeanmougin

Les Jeux d'épée sont à l'initiative du GRDT (Groupement pour la Recherche et le Développement du Taiji quan, association basée en Charentes).

Ces Jeux d'épée vous proposent un stage estival de trois jours ouverts à tous, débutants, pratiquants d'arts martiaux internes et externes. Ils sont consacrés à la pratique des armes avec partenaire sous forme d'échanges codifiés et amicaux.

L'idée des Jeux d'épée est de développer la pratique des armes à deux dans le respect des principes essentiels du Taiji quan.

Si la pratique de l'épée est l'arme dominante dans ces jeux, il y a aussi la pratique des autres armes et pas uniquement chinoises comme vous le verrez sur le site animé par Thierry Lambert : <http://jeuxpee.over-blog.com/>

Trop souvent le pratiquant des armes dans la discipline du Taiji quan s'entraîne uniquement en solo. Dès qu'il se trouve en présence d'un partenaire pour un échange, il s'empêtre les pieds et oublie ses mains. Tout est à réapprendre au grand désarroi du pratiquant qui croyait maîtriser l'arme. Nous voulons aussi que ce soit un jeu car peut-il en être réellement autrement ? Redécouvrir le plaisir de l'échange et la joie de se mesurer doit rester ludique.

Nous avouons humblement que le manque de participants nous fait remettre en cause chaque année cet événement pourtant fort apprécié par celles et ceux qui ont eu le bonheur d'y participer.

## L'esprit des Jeux d'épée

Cet événement annuel regroupe principalement des pratiquants de taiji quan mais aussi d'autres arts martiaux ; c'est ce qui fait sa spécificité. C'est l'occasion de s'initier ou de progresser dans le maniement des armes traditionnelles chinoises (épée, sabre, bâton, éventail) et dans les armes en général.

Depuis sa création en 2004, l'épée du taiji occupe une place de choix dans ces rencontres, au vu du nombre d'ateliers qui lui ont été consacrés (50 % à ce jour) ; pourtant on peut remarquer depuis les dernières éditions que même si elle reste encore très représentée, des ateliers ont su s'imposer durablement. Nous pensons ici en premier lieu à ceux consacrés au bâton mais aussi à la calligraphie ou encore au tir à l'arc. Certains autres, tels que ceux consacrés aux armes anciennes, au ken, à l'escrime médiévale et à la hache ont su apporter aux stagiaires matière à enrichir leur pratique des armes. Le travail des enchaînements ou des formes devient une référence secondaire dans le concept développé par les Jeux d'épée.

Si la pratique de la forme du Taiji quan, y compris dans la pratique des armes, demeure souvent le premier pas, le travail à deux demande un apprentissage aussi subtil que nécessaire pour la compréhension des principes de la discipline. Le Taiji quan ne doit pas perdre son essence et sa noblesse dans le travail à deux, au contraire, chacun peut y trouver les moyens de sublimation de son Art.

## LES JEUX D'ÉPÉE C'EST « JOUER » AVANT TOUTE CHOSE !

Jouer, c'est d'abord bien connaître les règles de l'instrument avant de se tourner à la rencontre d'un partenaire. De nombreux participants, même confirmés, découvrent souvent les « exigences » du travail avec partenaire(s). Tous, débutants ou pas ne peuvent accéder au « jeu » sans préparation préalable. Les Jeux d'épée ne sont nullement réservés aux pratiquants confirmés, de nombreux débutants ont pu y faire leurs premiers pas dans la pratique des armes avec partenaire, les pratiquants partagent ainsi des instants de pratique basés sur l'échange et l'entraide et ils sont aussi nourris de bonne humeur, revisitant ainsi le principe de « prospérité mutuelle » propre à la tradition asiatique.

Deux thématiques importantes ont un lien logique de cause à effet dans l'Art martial. Nous tenons à ce que chaque professeur s'en inspire pour que l'ensemble garde toute sa cohérence.

- 1- l'application dans les exercices de bases
- 2- l'application avec partenaire(s)

## LES JEUX D'ÉPÉE C'EST

- ASSOCIER ÉCHANGE/TRAVAIL/MAÎTRISE

- L'ÉCHANGE AVEC LE PARTENAIRE

Faire se rencontrer des pratiquants de divers styles et traditions dans l'objectif d'un enrichissement mutuel.

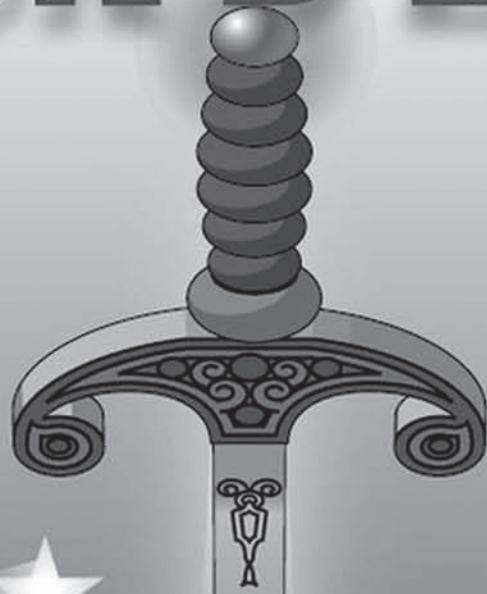
- LE TRAVAIL DES ATELIERS

Trois jours de pratique (six demi-journées) encadrés par six animateurs.

- LA MAÎTRISE DES TECHNIQUES

Explorer les techniques de base et ses applications avec partenaire des armes : épée, bâton, sabre et autres...

# JEUX D'ÉPÉE



2019

LA MOTTE

09, 10, 11 Août

FRANCE



# Impression d'Afrique

Manuel Solnon

Ouaga, arrivé 22 h quelque chose...

La nuit, un aéroport, simple. Sans difficulté, nous franchissons les contrôles. Ils sont peu nombreux. Nous récupérons nos bagages. Première sensation; absence de stress urbain. Mouvement de foule fluide comme une houle de bord de mer, mais rien d'inquiétant. C'est donc un calme, pas seulement dû à la fatigue, qui apparaît. Puis un homme de haute taille s'approche, c'est Adama, le professeur de l'école qui nous reçoit. À ses côtés, Diana, la présidente, qui m'accueillera chez elle. Sabine et moi serons donc logés dans des lieux différents.

Le jour suivant nous avons rendez-vous dans l'arrière-salle d'un hôtel où nous faisons connaissance avec les

6 des 10 encadreurs participant au stage.  
De gauche à droite : Moktar, Ousmane, Zacharia, Sungalo, Omar.

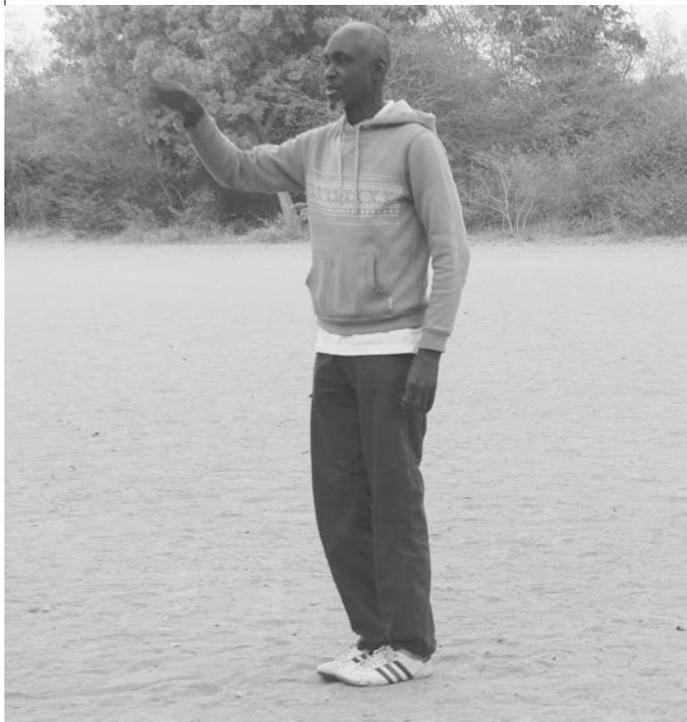


Arrivée des élèves pour la pratique du neigong. De gauche à droite : Diana (présidente), Sungalo, Adama, Issiaka, Zacharia, Moktar.

professeurs ou les encadrants. C'est émouvant. Personne ne se connaît, pourtant nous allons tous nous présenter les uns après les autres en expliquant nos débuts dans le Tai chi chuan et comment nous y sommes arrivés. C'est passionnant. Chacun a une histoire qui lui est propre et se différencie de son voisin par son authenticité et sa singularité. Le lieu est austère mais plaisant. Dans la cour qui jouxte le café de l'hôtel, le sol est fait de cette même terre rouge poussiéreuse que nous respirerons chaque jour et qui s'infiltrera partout durant tout notre séjour. Une terre fine, mais si fertile.

Les matins dès 6 h, nous pratiquons dans un parc. Ils arrivent les uns après les autres, chacun à l'heure qui lui est propre. Nous sommes une dizaine ou plus, le nombre varie. C'est d'abord un enseignement sur le Nei gong, que Sabine leur délivre. Ils sont passionnés, posent des questions qui montrent leur intérêt. Assis sur des nattes posées à même le sol sablonneux de ce qui ressemble à un terrain de foot, nous nous imprégnons du silence et une fois l'enseignement donné, nous entrons en méditation. Il fait frais, là, dans ce bois

Adama en maître d'œuvre.





Les couvertures enveloppant Manuel et Diana témoignent de la fraîcheur matinale. De gauche à droite : Manuel, Diana, Ousmane.



Biscuits et boisson chaude servis par Diana.

situé en pleine ville, mais une quiétude authentique nous rassemble. Comme tous les matins dès la fin de la méditation, nous pratiquons le premier Duan, ce qui prolonge le rassemblement de nos âmes. Quel calme, même si, au loin, les bruits de la ville nous parviennent, étouffés. Nous apprîmes qu'à une époque, peu lointaine, le bois dans lequel nous nous trouvions, et qui est immense, était infesté de bandits. Repaires de brigands, coupe-gorge probable, personne ne s'y

aventurait, jusqu'à ce que les forces de l'ordre les en chassent. La taille du lieu est telle que des animaux sauvages y vivent en liberté, antilopes ou gazelles, j'ai oublié.

Après cette première partie, nous partageons le thé, les biscuits que Diana, la présidente, a la délicatesse d'apporter chaque matin. Une fois cette pause terminée, nous étudions les Duans et leurs applications martiales. Les échanges entre Sabine et moi étaient nombreux et enrichissaient l'enseignement. Plus d'une fois nous apprécîâmes notre complémentarité. Afin de ne pas créer de confusion, je laissai à Sabine le loisir de développer ses connaissances, car à Taïwan, nous avons, l'un et l'autre, vu l'enchaînement sous des angles et à des époques différentes.

Toutes les matinées se dérouleront à peu de chose près de la même façon. Il y aura des instants partagés plus forts que d'autres, surtout durant la méditation et la courte pratique qui s'ensuit, comme un temps, un souffle suspendu.

Pratique de tuishou avec Manuel.



Les élèves.





Pratique du Dingjin : Manuel et Omar.

Le midi nous déjeunions chez Adama, où Bintou, sa charmante épouse, nous concoctait de délicieux repas. Au menu, salades, légumes divers, carpe, poulet, et les bananes plantin cuites. C'était un régal. Tout était très bon. Chose appréciable, sur la route que nous empruntions pour rejoindre la demeure d'Adama, une cave à vins. Sabine et moi y faisons quelques emplettes. Les vins étaient excellents.

Le soir, les élèves et les professeurs se réunissaient tous au « Dojo » à ciel ouvert. Juste à côté, des pratiquants de Taekwondo s'entraînaient.

En soirée, c'est avec joie que les organisateurs constataient que nous étions plus de vingt. Là encore l'ambiance était à l'étude. Écoute, questions, pratiques répétitives. Nous insistions sur l'enracinement, les mouvements de taille, etc.

Les échanges de Tuishou que nous avons avec eux semblaient les ravir. Ils en redemandaient et, comme tous bons pratiquants, riaient aux éclats lorsqu'ils ne rencontraient que le vide. Pour certains c'était là une preuve du bien-fondé du Tai chi chuan. Un soir, alors que nous pratiquions, le professeur de Taekwondo du cours d'à côté, ceinture noire, comme il se doit, s'assit et regarda ce que nous faisons. Je m'approchai de lui et il me dit : « Cette lenteur est bénéfique pour la rapidité. » Il semblait convaincu.

Échanges autour du chant du taiji quan.



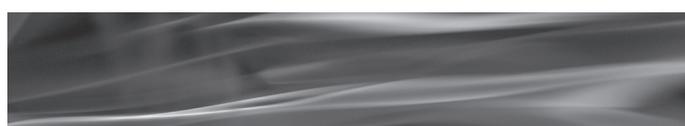
Adama Traore, Maître de l'école et mon hôte, et Diana Katakou, Présidente de l'association ATCAE-BF et l'hôte de Manuel.

Nous clôturons chaque soirée avec la lecture que Sabine faisait des classiques. C'était assis en cercle, durant une demi-heure, que nous l'écoutions et que nous faisons des commentaires, parfois très pertinents. De mon point de vue, cette séance nous unissait davantage. Par moments, il s'en dégagait une certaine magie. Là encore, Sabine et moi conjuguons nos efforts pour rendre les classiques moins hermétiques. C'est donc ainsi que nos journées se déroulaient au rythme d'une pratique assidue. Les déplacements d'un point à un autre de la ville n'étaient pas une sinécure. L'état des routes tient plus de Beyrouth aux temps des jours sombres qu'à ceux d'une capitale aux artères principales et secondaires bien asphaltées.

Cependant il faut reconnaître que, tant Adama que Diana et d'autres aussi, tous se sont mis en quatre pour nous faciliter la vie. Quelle disponibilité et quelle sollicitude ont-ils eues à notre égard ! Grâce à eux notre séjour s'est bien déroulé.

Ce qui me reste, entre autres, de ce séjour, c'est l'immense gentillesse des gens rencontrés, leur dévouement pour nous rendre la vie facile, leur intérêt pour le style du Yangjia Michuan, leur demande, leur sincérité dans l'apprentissage et leur curiosité. À voir l'énergie de la population et l'importance de la jeunesse, c'est à se demander si l'Afrique ne serait pas le futur.

La camionnette d'Adama : notre véhicule de transport quotidien.



# 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 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.

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.<sup>1</sup>*

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.

<sup>1</sup>Les secrets du style yang de taichi-chuan  
Dr YANG Jwing-Ming  
Budo éditions, 2001

## 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 celui 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 alors plus aussi flagrante.

La forme à mains nues et les applications martiales 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.

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

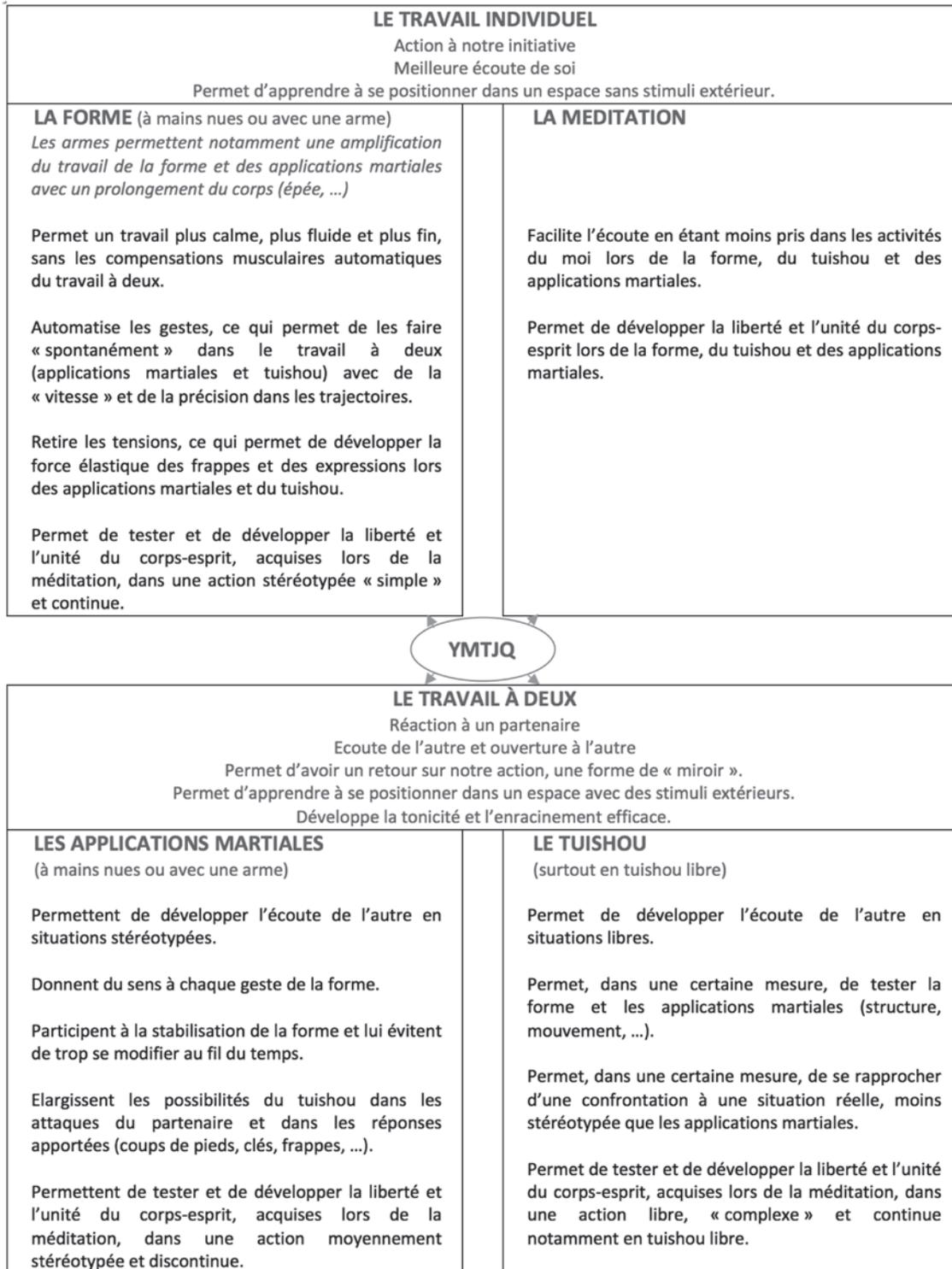
*Lionel Descamps  
des Compagnons du Taiji  
Quan, Angers, juin 2018*

*Schémas de l'auteur*

**La complémentarité entre les dimensions du Yangjia Michuan Taiji Quan**

Le schéma suivant illustre, à mes yeux, la complémentarité entre les différents aspects du Yangjia Michuan Taiji Quan.

Il permet de voir le mouvement perpétuel d'enrichissement qui existe entre ces quatre facettes.

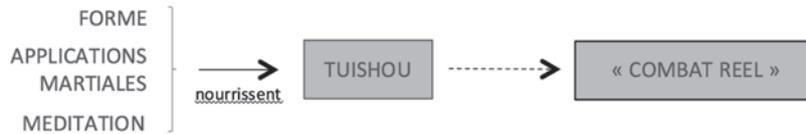


### Plusieurs façons d'aborder le Yangjia Michuan Taiji Quan

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 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 elles sont travaillées, 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 :

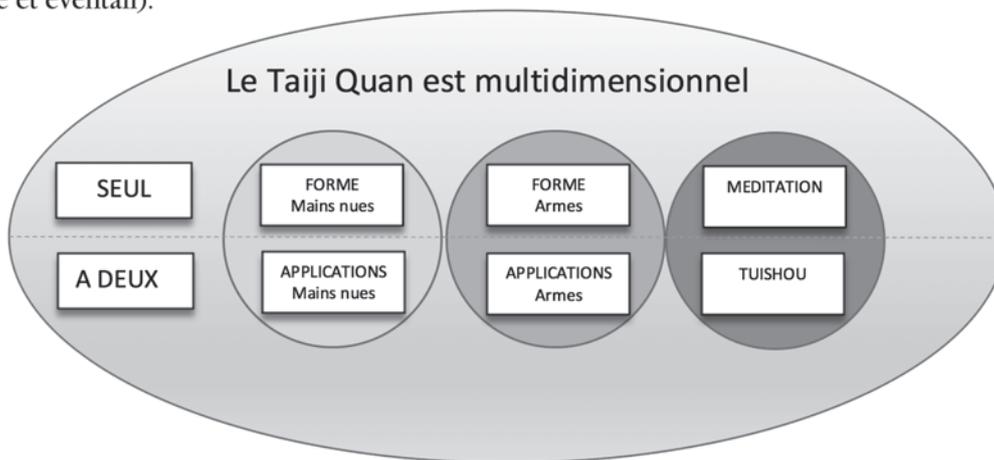
- Les formes à mains nues (les 13 postures et les 3 séquences) et celles avec des armes (épée, perche et éventail).

- Leurs applications martiales.
- Le tuishou à pas fixes ou mobiles (codifié ou libre).
- La méditation (avec ou sans visualisation).

Il ne s'agit pas de quatre 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, suivant le schéma ci-dessous, en mettant en avant la complémentarité du travail seul et à deux.



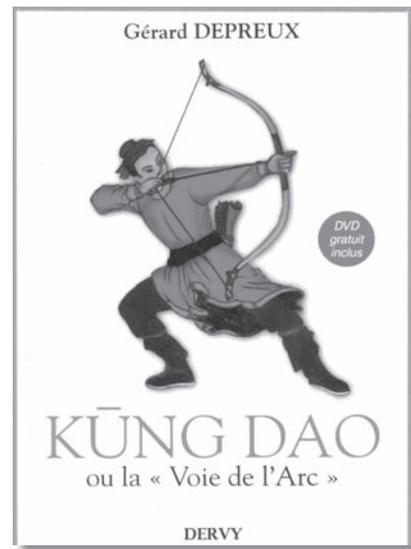
# Nous avons lu...

## Kung Dao ou la « Voie de l'Arc »,

Gérard Depreux  
Éditions Dervy, Paris 2010

À la page 38 de cet ouvrage, nous pouvons lire : « Parmi les héros célèbres, certains tiennent leur aura du mystère de leurs exploits. Selon Sima Qian, le noble Yang You Yi, outre sa grande vertu, possédait certains pouvoirs magiques. Un jour, alors qu'il chassait le rhinocéros dans la lande pierreuse, apercevant l'animal, il décocha son trait avec une détermination exceptionnelle, sur place il se rendit compte que sa flèche avait traversé un rocher ! Là encore l'anecdote est à interpréter à un degré autre que celui du sens commun, il s'agit de suggérer combien l'esprit est supérieur à la matière. » Les lecteurs du Tome 1 de Maître Wang retrouveront dans cet extrait un passage avec la même allégorie avec un tigre à la place du rhinocéros.

Professeur dans l'enseignement technique, Gérard Depreux a débuté le tir à l'arc sportif en 1975 pour atteindre l'excellence du tir à l'arc olympique de 1979 à 1987. Son intérêt pour la spiritualité l'a conduit à la découverte du Kyudo (Art du tir à l'arc japonais d'obédience zen) puis à la pratique du Kung Dao (Art chevaleresque du tir à l'arc chinois) tout en étudiant



les trois grands courants de la philosophie chinoise : taoïsme, confucianisme et bouddhisme.

L'Art chevaleresque du tir à l'arc était réservé à la noblesse chinoise : l'arme des nobles était donc l'arc. Dans son livre, Gérard Depreux explique toutes les subtilités de cet art dont la finalité est moins l'atteinte du centre de la cible par la flèche décochée que l'état de vacuité dans lequel le pratiquant doit se trouver pour que puisse s'opérer la fusion entre l'être, la flèche et la cible. Tout au long de ce livre seront énoncés des principes qui tous sans exception sont applicables à notre pratique du Taiji quan.

Claudy Jeanmougin

21

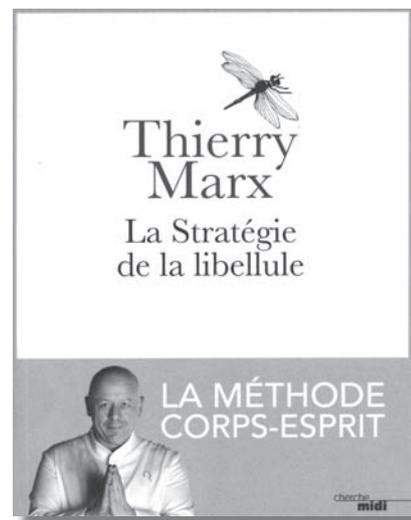
# Nous avons lu...

## *La Stratégie de la libellule, La méthode corps-esprit*

Thierry Marx  
Le Cherche midi, Paris 2018

Qui ne connaît pas le chef étoilé Thiery Marx grand défenseur de la « cuisine moléculaire », adepte des arts martiaux dont le Kendo en particulier. Ce grand vadrouilleur qui a fait de multiples campagnes lors de sa vie militaire est tombé amoureux des arts orientaux et plus particulièrement de tout ce qui touche la culture japonaise.

Dans son dernier livre, *La Stratégie de la libellule*, il développe tous les mots-clefs qui lui ont permis de construire et d'affiner sa philosophie. Pour lui point de salut à qui n'a pas de but dans la vie et il encourage à toujours aller de l'avant, comme la libellule qui ne



recule jamais devant un obstacle et qui va tout faire pour le contourner.

Ce livre est un hymne à la vie et à l'espoir de toujours devenir meilleur aussi bien dans ses activités que dans sa vie tout court. Agréable à lire, cet ouvrage ne se lâche pas avant d'avoir lu la dernière page qui se termine par la lettre Z comme Zen.

Claudy Jeanmougin



# Impressions de mon séjour au pays des hommes intègres...

Sabine Metzlé

Quelques clichés et impressions de mon séjour au pays des hommes intègres...

Je n'en suis pas revenue totalement indemne... Ma rencontre avec le Burkina Faso et ses pratiquants du Yangjia Michuan m'a profondément touchée...

C'est d'abord mon premier contact avec une identité africaine bien affirmée...

La magnificence des costumes, les tissus bigarrés, les parures, portés par les hommes et les femmes avec une élégance toute naturelle. L'artisanat, poteries, sculptures, tissus, teintures..., brut, organique, expressif, créatif.

La terre rouge des pistes constituant une grande partie du réseau routier de Ouagadougou, jonchée, hélas ! de sacs plastique souvent bleus.

La terre, plus qu'ailleurs, est porteuse, nourricière, j'en ressens sa vitalité, sa pulsation, particulièrement le matin, lors de nos séances de neigong dans le bois. La chaleur sèche, les fines particules de poussière émanant de la terre, les gaz d'échappement des



Bintou, notre cuisinière hors pair, la maîtresse de maison et la femme d'Adama.

motos, des voitures et des titans (camions gigantesques...) forment autour de nous un halo parfois presque palpable.

Les marchés animés, les constructions rudimentaires de la ville, les « gendarmes couchés », jalonnent notre parcours quotidien.

L'histoire mouvementée récente du pays que nous raconte Adama lors de nos longs trajets chaotiques dans sa camionnette Toyota nous captive.

Quelques expressions locales nous enchantent telles que les « au revoir la France » pour désigner les vieilles voitures importées d'Europe, ou les « la guerre est finie » pour les épaves qui roulent cahin-caha.

Les arbres majestueux, sacrés : manguiers, caïlcédrats, karités, baobabs... qui donnent de l'ombre en toute saison et servent d'abris et de lieux de réunion aux Burkinabé... Les arbres à palabres...

J'admire l'aisance avec laquelle chaque stagiaire prend la parole, livre son histoire, partage avec nous sa réflexion sur le taiji quan, ses attentes. Le cœur parle... tout simplement, et l'échange est profond. Je prends la mesure de la puissance de la parole, ici, sa vertu et son importance. Je suis dans un autre

Neigong : pratique. De gauche à droite : Issiaka, Adama, Sungalo, Zacharia, Omar, Moktar.





Remise des attestations.

chaînement. L'apprentissage du neigong destiné aux « encadreurs » et l'étude du *Chant du Taiji quan* viennent compléter cette approche interne.

Avant nous, et depuis quelques années, trois professeurs français de taiji quan (Claudy Jeanmougin, Henri Mouthon et Hervé Marest) se sont succédé, missionnés par l'Amicale, pour transmettre le style Yangjia Michuan au Burkina Faso et le résultat est remarquable.

Mais le Yangjia Michuan n'aurait jamais pris un tel essor dans le pays sans l'engagement indéfectible à faire connaître et à transmettre le style au plus grand nombre, le charisme, les compétences techniques et pédagogiques de l'enseignant principal : Adama Traoré, ni sans le dynamisme, le soutien et les talents exceptionnels de communication de la Présidente de l'Association de taiji quan ATCAE-BF : Diana Katakou.

Soulignons également le rôle actif des « encadreurs » : le noyau dur des pratiquants du Burkina Faso, très investis dans l'étude et la transmission du taiji quan dans le pays.

Dans ces conditions, nul doute que le Yangjia Michuan va continuer à se développer sur le continent africain.



Les seules femmes du groupe sur 28 participants, de gauche à droite : Diana, Sabine, Gifty, Ahoua, Christine.

monde, une autre culture, celle où l'oralité prime, il n'y a pas de doute, et j'en ressens profondément la signification et la portée...

23 hommes et seulement... 4 femmes composent le groupe d'élèves de tous âges.

Ils sont attentifs, respectueux de l'enseignement donné, posent beaucoup de questions. Nous percevons chez eux une immense soif d'apprendre et de progresser.

La plupart d'entre eux ont de bonnes bases, et connaissent une partie de l'enchaînement, nous corrigeons les mouvements, et insistons, car c'est le thème du stage, sur la dimension interne de la pratique à travers celle du tuishou et celle de l'en-

Sous l'œil attentif et... réjoui des élèves.



# Compte rendu du stage du 19 au 29 décembre 2018 à Ouagadougou

Diana Katakou

« Chaque mot, chaque être vient frapper à la porte, t'apportant son énigme. Si tu es disponible, il t'inondera de ta richesse. »

(Irénee Guilane Dioh)

Les pratiquants de l'ATCAE-BF étaient disponibles et ce sont tour à tour Maîtres Henry Mouthon, Claudy Jeanmougin et Hervé Marest qui sont intervenus au Pays des Hommes Intègres. Mais 2014 sonnait la fin des cinq années d'intervention de l'Amicale au Burkina Faso. À partir de là, l'ATCAE-BF devait voler de ses propres ailes. En effet, en 2016 et 2017, Maître Adama Traoré, directeur technique, et moi-même sommes venus en France, à Janières, à Annecy, pour nous abreuver à la source du savoir. D'autre part, à Ouagadougou et Ouahigouya, les cours et les stages se sont poursuivis. Le style se propage lentement mais sûrement, à la manière Tai Chi.

Cependant l'homme propose et Dieu dispose. Voilà qu'en 2018 nous avons eu l'immense plaisir d'accueillir Maîtres Sabine Metzle et Manuel Solnon. Ils ont apporté de la terre à la terre. Le Neigong, le Tuishou, les fondamentaux de la posture et les textes classiques ont été le fil d'Ariane du stage.

## L'accueil

Les Maîtres sont arrivés le 18 décembre dans la soirée à l'aéroport international de Ouagadougou. Maître Traoré, étant dans le secret des dieux, les attendait de pied ferme jusque dans la salle d'arrivée. Il les a reconnus aussitôt. Les bagages ont été récupérés, les formalités passées, et en route pour les lieux d'hébergement. En effet, cette année, nous avons décidé d'accorder aux Maîtres l'hospitalité, Maître Metzle chez Maître Traoré et Maître Solnon chez Mme Katakou.

## La prise de contact

Après une bonne nuit réparatrice, la rencontre de prise de contact s'est déroulée au fameux Hôtel de la Liberté, où avaient logé tous les autres Maîtres. Autour d'un café ou d'un jus de mangue, les Maîtres et les membres du bureau de l'ATCAE-BF ont mis en place le déroulement du stage :

Pour les cadres, le matin de 6h30 à 9h30 au Parc Urbain Bangr Weogo :

- 1 heure de Neigong.

- 2 heures en alternant l'étude des mouvements du 3<sup>e</sup> duan et le Tuishou, surtout comment développer et transmettre l'aspect interne du tuishou, théorie et concrétisation.

Les élèves boivent les paroles de Maître Solnon.



Pour l'ensemble des pratiquants de 18h à 20h30 au Club Sonabel (17h à 19h30 le 22 décembre) :

- 1 heure par jour d'exercices de base avec les fondamentaux de la posture.
- 2 heures en alternant le tuishou et l'étude des mouvements des 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> duans.

Tuishou : enracinement, absorption et transformation au travers des exercices de base de tuishou.

Commentaire du Chant du shi san shi.

Jours de relâche : 24 et 25 décembre.

Journée portes ouvertes : 23 décembre à partir de 16h.

## Le déroulement du stage

### Le Neigong

Filmera ? Filmera pas ? Après moult discussions, nous avons reçu l'autorisation de Maître Metzlé d'immortaliser les entraînements, avec la promesse d'en faire une utilisation raisonnée : pas de publication intempestive sur les réseaux sociaux. Notre mémoire n'en sera que meilleure.

Il est dit que lorsque l'élève est prêt, le maître apparaît. Nous devons être prêts pour accéder à la connaissance de l'énergie vitale. Chaque matin, dans la fraîcheur de l'harmattan, emmitoufflés dans des pullovers, bonnets et écharpes, nous avons découvert le Neigong. Planche d'anatomie, des circuits, les photos de Maître Wang tout souriant, ont servi de support au cours. Maître Metzlé nous a expliqué avec passion les zones de culture et les circuits de culture de l'élixir de longue vie. Sa voix chaude nous a conduits dans les dantians, supérieur, médian, principal et inférieur. Nous nous sommes connectés à la Terre Mère par le Hui yin. Nous avons franchi la passe originelle et celle du coccyx ; par la Porte de la vie nous avons eu accès à la passe de la pince spinale, celle de la grande vertèbre ; nous nous sommes reposés sur l'Oreiller de jade et nous nous sommes connectés avec le Ciel par le Bai hui. bercés par le chant des oiseaux, nous sommes restés attentifs à notre respiration, nous avons calmé notre cœur, et avec le Yi nous avons conduit le Qi. Que de chemin à parcourir avant de réussir à faire descendre le Feu (énergie du cœur rattachée



De l'enracinement.



De l'enracinement avec les encadreurs de gauche à droite Adama, Moktar, Zaccharia, Sungalo, Ousmane, Simon.

à l'éveil de l'esprit) et monter l'Eau (énergie des reins rattachée à la transmission de la vie).

### Les fondamentaux de la posture

On retient qu'il faut toujours avoir le poids réparti sur les tripodes des deux pieds ; lorsque le poids du corps est sur les deux jambes, les orteils sont toujours dirigés vers l'intérieur, dans le pire des cas les pieds sont parallèles ; lorsqu'on s'enracine la flexion est répartie au niveau de la taille, des genoux et des chevilles. La phrase qui revenait toujours est que la taille doit être relâchée. Les genoux ne doivent jamais dépasser les orteils. Lors des poussées, la jambe avant est

Descente sur une jambe et Coq d'or.



Manuel et Sabine avec l'équipe des encadreurs.





Moktar (encadreur).

un peu fléchie, jamais tendue ; lorsqu'on reporte le tigre à la montagne, on s'accroupit, le buste reste droit, les genoux à la verticale de la pointe des pieds, le regard est dirigé vers la paume des mains.

### L'étude des mouvements des différents Duans

Quand on lève les bras au début de la forme, ils ne doivent pas dépasser les épaules. Flexion au lieu de monter quand on fait « Frapper par-dessous le coude ». Dans « Le singe bat en retraite », on descend sur la jambe arrière à la poussée. Dans les postures de descente comme « Trancher » et « Se baisser », « Se baisser et frapper le tigre », « La fille de jade lance la navette », ajuster l'écartement des jambes, afin de pouvoir se relever sans difficulté. Dans les postures d'équilibre, prendre son temps pour pouvoir stabiliser l'équilibre et faire la suite sans vaciller, par exemple : « Le faisan doré se tient sur une patte » et « Donner un coup de talon » ; « Donner un coup de talon, pivoter et caresser le dos du cheval », « Reculer d'un pas, enfourcher le tigre ».

### Le Tuishou

Relâchement, relaxation, enracinement, appuis, respiration, écoute, intention, absorption, transformation, ont été les maîtres mots du Tuishou.

Adama et Diana.



Le Coq d'or.



Mahamadi et Sabine.

Soyez attentifs à votre respiration, à vos propres sensations ! Détendez-vous, enracinez-vous ! Votre souffle est au dan tian ; votre cœur est calme ! Les mouvements sont fluides et circulaires, relâchez les coudes ! Oubliez la force et la volonté, laissez circuler l'énergie ! Poussez au niveau du ventre, absorbez, transformez !

### L'étude des textes classiques

Tous les soirs, assis en cercle, nous nous sommes laissé entraîner dans la musicalité, la rythmique et la sagesse du Chant du Taiji Quan.

« Le ventre détendu, le Qi jaillit. Le coccyx dans l'axe, l'énergie spirituelle monte au sommet de la tête. Alors légers et libres, la tête est suspendue ».

Il ne manquait plus que l'arbre à palabres et le feu de bois.

### Les loisirs

Les maîtres ont pu visiter, à Ouagadougou, le Village artisanal et le Monument des Martyrs, à Laongo, le site granitique avec Maître Adama dans sa mythique Toyota bâchée blanche. Ils se sont rendus à Bazoule, la mare aux crocodiles sacrés, grâce à Monsieur

Moussa Diallo qui a mis sa voiture et son chauffeur à contribution. Après le stage, c'est Madame Gifty Narh, la Secrétaire générale de l'Association, qui leur a prêté chauffeur et voiture pour découvrir Tiébélé et le parc de Nazinga. Les jours de relâche ont été passés à festoyer au domicile de Maître Adama. Des déjeuners chez Mme Katakou, la Présidente, et Madame Narh ont été offerts aux Maîtres, aux cadres ainsi qu'aux membres du bureau de l'Association.

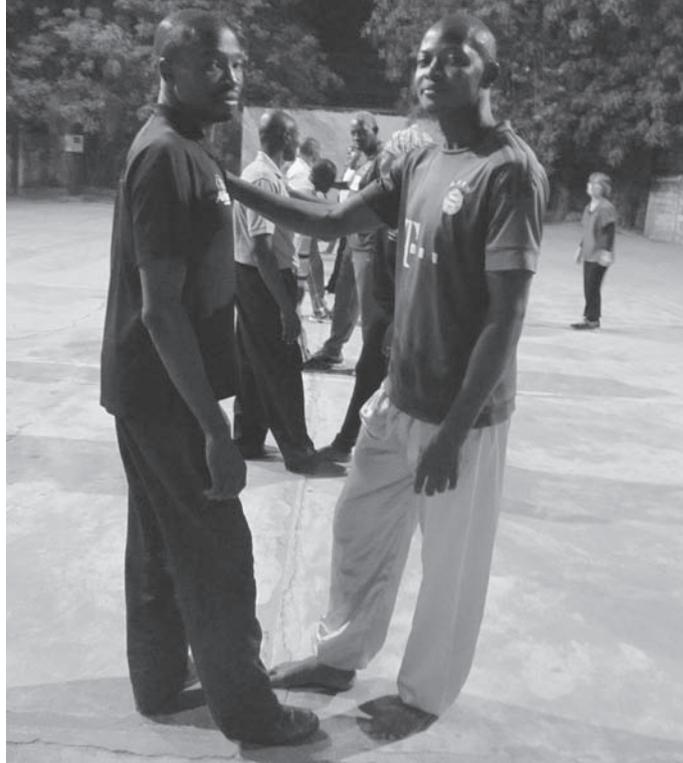
## L'entretien avec la presse

Le stage a été couvert par la presse audio, avec une émission sur les ondes de Savane FM, une radio très écoutée à Ouagadougou et ses environs, grâce à l'intervention de Monsieur Mahamadou Bamogo, responsable à la communication. Le 29 décembre, lors de la clôture, c'était au tour de la chaîne de télévision BF1, invitée par Monsieur Ousmane Kaboré. Elle est venue immortaliser nos activités dans un reportage qui est passé deux fois. Tous ces éléments ont été remis aux Maîtres et ils peuvent être écoutés ou visionnés à tout moment.

## Conclusion

Grâce à l'implication de tous, ce stage a été un succès. Chose rare au Burkina Faso, la ponctualité a été en général bien respectée, signe patent de l'engagement de tous les participants. Avec émotion et fierté, les pratiquants ont reçu les attestations de participation. C'est dans la convivialité, les séances photos et les remises de cadeaux que s'est terminé le stage riche en enseignement.

Merci aux Maîtres qui ont fait preuve de patience et de disponibilité. Ils se sont donnés corps et âme pour susciter en nous encore plus de passion pour le Yangjia Michuan Taiji Quan.



*Sungalo à gauche et Joseph à droite.*

Merci à l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan sans qui ce voyage n'aurait pu se réaliser.

Merci au Collège européen des enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan pour son soutien indéfectible.

Merci à tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, ont contribué à la réussite du stage.

Diana Katakou  
Présidente  
Association de Tai Chi Chuan et arts énergétiques –  
Burkina Faso (ATCAE-BF)

*Dernier jour, pratique commune (assistants et élèves).*



# Il était une fois le Buffle d'Argent...

Christophe Differ

L'association Le Buffle d'Argent a vu le jour en décembre 2015, à Saint-Vincent-de-Tyrosse, dans le sud des Landes, à une dizaine de kilomètres de Capbreton et d'Hossegor ; ce qui a permis d'ajouter un point un peu plus au sud dans l'Ouest de la France sur la cartographie des associations membres de l'Amicale. L'Espagne n'est plus très loin, tremblez toréadors ! Le buffle est là !... Même si cela pourrait y ressembler, le choix du nom n'est pas un pied de nez aux aficionados (Tyrosse est une ville de corridas) mais plutôt une référence à l'animal emblème – entre autres qualités – de la persévérance (n'en faut-il pas pour la pratique ?) et, pour le métal, une référence géographique, car de l'embouchure de la Gironde à la frontière avec l'Espagne, le littoral porte le nom de « Côte d'Argent ». Toutefois il est plaisant et drôle, chaque automne, lors du Forum des Associations qui se tient au pied des arènes de la petite ville, d'entendre l'animateur annoncer au micro : « ... et main-

tenant mesdames et messieurs, une démonstration de taichi chuan du Buffle d'Argent !... » À ce jour, on ne nous a pas encore coupé les... oreilles. Pour être complet, étant né en 1961, mon signe chinois est... le Buffle de Métal.

Le Buffle d'Argent est une petite sœur du GRDT de Claudy Jeanmougin et de Ba Men de Madeleine Blanchard, et qui leur doit beaucoup, ne serait-ce que du point de vue de la motivation. Le pas de la création a été franchi lorsqu'un jour, à la fin d'un stage de week-end de l'École Française de Taiji Quan, à l'automne 2015, Claudy prononça une phrase magique : « ...alors Christophe, quand est-ce que tu montes ton association ? Si tu ne le fais pas maintenant, tu ne le feras jamais ! » On ne peut trouver plus radical et motivant, car ça faisait quelque temps que Claudy m'encourageait et que je tergiversais, et, surmontant mon peu d'intérêt pour la chose administrative, j'entamais les démarches nécessaires à la création d'une association loi 1901.

Le plus difficile fut de trouver des salles, le tissu associatif local étant très développé (à Tyrosse, il n'y a pas loin d'une centaine d'associations pour 8 000 habitants). Mais bon gré mal gré, les municipalités de Saint-Vincent-de-Tyrosse et de Bénésse-Maremne m'ont fait confiance et mis à disposition des salles à des créneaux horaires convenables. Le Buffle d'Argent a commencé à tailler son chemin, et ainsi, pour la troisième année d'existence (les premiers mois en 2016 ne comptant pas), nous comptons une vingtaine d'adhérents, dont 9 assidus au Taiji, les autres ne venant que pour le Qi Gong. J'anime 3 séances de Taiji par semaine ainsi que 2 séances de Qi Gong.

Ma première rencontre avec le Taiji fut... avec le Yangjia Michuan Taiji Quan, à l'automne 1996, lorsque je rejoignis le cours qu'Augustin Thiong Li donnait deux soirs par semaine dans le Complexe sportif Léo Lagrange, en haut des allées Jean-Jaurès à Toulouse. La salle dans laquelle nous pratiquions étant équipée de tatamis entourés d'une bande en parquet d'un mètre de large, je me souviens que nous exécutions l'exercice de base n° 4 (frapper avec le talon, étirer la jambe) en file indienne autour des tatamis. Auparavant, le seul contact que j'avais eu avec les arts martiaux avait été un an et demi de pratique du Kung Fu à la sortie du bureau, et ce que j'avais trouvé de plus attirant dans cet art martial était les *taolu*, d'où mon intérêt pour le Taiji ! À la fin de l'année, en juin 1997, je dus m'expatrier vers l'île de La Réunion pour des raisons professionnelles, et là-bas... point de Yangjia ! J'avais emporté avec moi le livre *Taiji Quan. Sport et culture* de Roland Habersetzer, à la fin duquel tout un chapitre est consacré au Shi San Shi avec des photos d'applications martiales par Maître Wang Yen-nien. Durant ces années sous les tropiques, je participai à deux stages d'un autre style Yang, puis pratiquai





une à deux fois par semaine au sein d'un groupe qui s'était formé à Saint-Leu, mais en dilettante.

C'est à mon retour à Toulouse en 2004 que j'ai renoué avec notre Yangjia Michuan Taiji Quan, rejoignant le groupe de pratique T'CHI CET d'Alain Ullmann à Toulouse (Alain qui avait débuté avec moi en 1996, merci Alain de m'avoir remis le pied à l'étrier), et en 2005, j'ai eu le bonheur de participer à un stage de week-end à Villeneuve-sur-Lot, dirigé par Claudy Jeanmougin, ce qui me permit de faire sa connaissance ! Par la suite, je pris un abonnement aux stages estivaux de Claudy (La Grève-sur-Mignon, Port-Maubert puis Le Fouilloux ces dernières années). M'étant installé à Capbreton dans le sud des Landes fin 2005, et pratiquant seul tout le temps (je voulais rester fidèle au style), ces stages étaient le seul moment dans l'année durant lequel j'apprenais des choses nouvelles et en corrigeais d'autres, et ce dans la convivialité si caractéristique de ces moments de partage...

L'année dernière j'ai fini la formation sur 3 ans pour les enseignants de Taiji que Claudy Jeanmougin a mis en place à l'automne 2015 (le mémoire restant à écrire) et l'année dernière, j'ai présenté avec succès le 1<sup>er</sup> duan de la FAEMC en juillet, suivi du CAM (certificat d'assistant moniteur) en novembre.

Pour en revenir au Buffle d'Argent, laissez-moi vous dire que c'est un bonheur d'avoir pris ce chemin de création d'une association de promotion du Taiji, qui permet de rester dans une pratique vivante.

Je dois aussi remercier mes sœurs et frères de la promotion 2015 de l'École Française de Taiji Quan réactivée avec bonheur par Claudy, pour leur amitié et leur soutien bienveillant ! Et aussi les amatrices de calligraphie chinoise de Ty An Tao en Bretagne pour leur aide à la réalisation du logo initial.

Pour finir, un bel aphorisme trouvé quelque part dans un livre :

*« Le Taiji ne se réduit pas à des positions isolées, pas plus qu'une rivière ne se réduit à des gouttes d'eau. C'est pourquoi il est comme un fleuve, énergie en mouvement qui coule légèrement et constamment. »*

Si d'aventure vous venez vous installer dans ce coin du Sud-Ouest, soyez les bienvenus parmi nous !



# Wenwu n°6 – une aventure collective de dix années

Claudy Jeanmougin

La nouvelle traduction des Classiques contenus dans le Petit Livre rouge édité par l'Amicale en 2015 est l'œuvre d'un groupe de personnes aux compétences diversifiées et fort éloignées de la connaissance de la langue chinoise pour la plupart. C'est l'originalité de ce groupe qui a permis un résultat surprenant pour quiconque connaît un peu le chinois.

Non contents de cette performance, les personnes impliquées ont souhaité faire partager leurs moments

de vives concertations pour exposer leurs choix de traduction ou d'interprétation. D'où ces quatre nouvelles années de travail collectif pour mettre en forme ce qui restait de longues pages de notes prises à partir de l'enregistrement des échanges oraux.

Pour moi, ce travail titanesque est une œuvre de grande utilité pour tout pratiquant de nos disciplines internes, qu'il soit ou non connaisseur de la langue chinoise car il possédera tous les éléments pour faire sa propre interprétation des textes en fonction de sa pratique même si cet aspect n'a pas été vraiment abordé.

Cet ouvrage est une mine d'informations sur la langue chinoise et surtout sur la manière dont les caractères peuvent être interprétés. Il n'est pas nécessaire d'être initié pour utiliser le livre qui met à la portée de tous un trésor de connaissances qui aidera le pratiquant à réaligner la portée de sa pratique au regard des textes classiques. Une pratique sans le soutien de ses fondements se sclérose très vite.

Après une historique sur la genèse des Classiques et la présentation du contexte du travail de traduction, on vient à la traduction puis aux commentaires. Chaque texte classique est repris sous la forme d'un tableau à quatre colonnes côte à côte qui contiennent de gauche à droite : Précédente traduction du Petit Livre rouge, chinois et pinyin qui reprend tout le texte mot à mot, Nouvelle Traduction, Commentaires. En fin d'ouvrage un glossaire reprend les termes les plus importants en rapport avec la pratique du Taiji quan.

J'encourage vivement tous les pratiquants des arts internes de se munir de WEN WU 6 pour explorer les profondeurs de leur discipline afin d'en tirer toutes les subtilités.

## SOMMAIRE

Éditorial .....	5
Introduction .....	7
Quelques notes des traducteurs .....	23
十三勢行功心解 shí sān shì xíng gōng xīn jiě Éclaircissements pour la pratique du Taiji quan .....	35
太極拳經 tài jí quán jīng Le classique du Taiji quan .....	85
太極拳論 tài jí quán lùn Le traité du Taiji quan .....	137
用功五誌 yòng gōng wǔ zhì Les cinq consignes pour une pratique sérieuse .....	162
五要誌 wǔ yào zhì Les cinq conditions nécessaires .....	168
十三勢歌 shí sān shì gē Le chant du Taiji quan .....	174
打手歌 dǎ shǒu gē Le chant du combat à mains nues .....	194
功用歌 gōng yòng gē Le chant de l'efficace .....	202
真義歌 zhēn yì gē Le chant de l'Authentique Voie .....	208
Glossaire .....	221
Table des matières .....	233



Précédente traduction	Chinois - pinyin
<b>Le classique du Taiji quan</b>	<p>太極拳經 tài jí quán jīng</p> <p>經 jīng : Classique</p>
<b>La faite suprême (Taiji) est né de l'infini (Wuji),</b>	<p>太極者無極而生 tài jí zhě wú jí ér shēng</p> <p>太極 tài jí : Taiji 者 zhě : particule grammaticale qui met en relief le groupe sujet 無極 wú jí : Wuji 而 ér : alors, particule indiquant un enchaînement dans le temps ou une conséquence 生 shēng : naître, se produire, croître</p>
<b>il est à l'origine du mouvement et de l'immobilité,</b>	<p>動靜之機 dòng jìng zhī jī</p> <p>動 dòng : mouvement 靜 jìng : immobilité, calme 之 zhī : particule grammaticale ici à valeur déterminative 機 jī : moteur, force motrice, mécanisme déclencheur</p>

96

Nouvelle traduction	Commentaires
<b>Le Classique du Taiji quan</b>	<p>經 jīng : chaîne d'un tissu. Routes tracées du nord au sud. Vaisseaux d'un corps. Règles. Textes canoniques. Exemples : le Dao De Jing, le Yi Jing. Nota : Par rapport à la traduction de 2015, nous avons revu la structure des paragraphes du texte pour tenir compte de la ponctuation chinoise.</p>
<b>Le Taiji vient du Wuji</b>	<p>Le texte est rempli de citations de ce type qui viennent de textes plus anciens, dont le Taiji tu shuo (« Explications du diagramme du Taiji ») de Zhou Dunyi (grand philosophe du 12ème siècle). Le ton est plutôt dogmatique, ce que nous avons respecté.</p>
<b>Origine du mobile et de l'immobile</b>	<p>Les termes originaux chinois Taiji et Wuji ont été conservés et privilégiés à une traduction telle que : « faite suprême » (Taiji) et « infini » (Wuji), car cette dernière n'est en fait qu'une tentative d'explication transposée – et forcément réductrice – dans la mesure où il n'existe pas de concepts équivalents dans la culture philosophique occidentale.</p> <p>Les différents sens de « 機 jī » ont tous un rapport avec le mouvement et avec ce qui en est la cause, l'origine, la source.</p>

97



### BON DE SOUSCRIPTION WENWU N°6

La souscription à 12€ par volume port en sus est valable jusqu'au 31 août 2019 ensuite le prix unitaire sans le port sera de 15€.

	Quantité	Prix unité	Total pour livres	FRANCE		UE et SUISSE	
				Frais de port	Net à payer	Frais de port	Net à payer
Pour 1 livre	1	x 12€	= 12€	+ 7,80€	= 19,80€	+ 15,20€	= 27,20€
de 2 à 4 livres		x 12€	=	+ 8,80€	=	+ 17,20€	=
de 5 à 10 livres		x 12€	=	+ 13,35€	=	+ 22,00€	=
de 11 à 22 livres		x 12€	=	+ 19,50€	=	+ 36,30€	=

Le total de ma commande s'élève à :

€ que je règle par chèque à l'ordre de l'Amicale

Association

Nom Prénom

Adresse d'expédition

rue 1

rue 2

code postal

ville

Pays

Bulletin à adresser à Claudy Jeanmougin, 3 rue de la Croix Blanche - 17610 CHÉRAC - France avec règlement.

Au moindre souci contacter Claudy Jeanmougin Tél. 06 81 53 84 62 Mail : jeanmougin.claudy@orange.fr

Je prendrai la livraison aux Rencontres Amicales de Strasbourg et je réglerai sur place

Je souhaite régler par virement bancaire (Les coordonnées bancaires vous seront indiquées à la réception de votre commande.)



# Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

## 29<sup>èmes</sup> Rencontres du 7 au 11 novembre 2019

### organisées à STRASBOURG par ARCHIPEL

A l'occasion des 29<sup>èmes</sup> Rencontres de  
l'Amicale du YANGJIA MICHUAN  
TAIJIQUAN, l'association ARCHIPEL  
se réjouit de vous accueillir  
à partir de 15h

à l'Auberge de Jeunesse des Deux Rives,  
à Strasbourg le jeudi 7 novembre 2019.



L'Auberge de Jeunesse des Deux-Rives est située au cœur du jardin éponyme, un jardin public qui est bien plus qu'un parc où il fait bon flâner le dimanche. C'est à notre connaissance, le seul jardin public au monde chevauchant une frontière nationale, avec sa passerelle tendue au dessus du Rhin, reliant la France et l'Allemagne en une embrassade fraternelle, symbole même de l'Union européenne, de la paix et des relations amicales.

Depuis l'auberge, vous pourrez facilement rejoindre le centre ville de Strasbourg en tram pour une balade touristique à la découverte de la célèbre cathédrale de style gothique flamboyant, du quartier pittoresque de la Petite France, du quartier impérial de la Neustadt classé au patrimoine de l'UNESCO, etc. ou traverser le Rhin et découvrir la petite ville allemande de Kehl.

**Guide touristique de Strasbourg :**

[http://www.otstrasbourg.fr/images/brochures/Guide\\_OT\\_2018\\_Fr.pdf](http://www.otstrasbourg.fr/images/brochures/Guide_OT_2018_Fr.pdf)

**ACCÈS : AUBERGE DE JEUNESSE des Deux Rives - Tél: +33(0)388 455 420**  
9, rue des Cavaliers - 67000 STRASBOURG

**EN TRAIN :** gare de STRASBOURG ou gare de KEHL (Allemagne )

**Depuis la Gare de Strasbourg :**

**Bus ligne 2**, direction "Jardin des Deux Rives", départ de la Gare Centrale toutes les 10 min de 8h00 à 20h00, toutes les 20-30 min après 20h00, dernier départ à 23h45. Descendez au terminus, l'auberge est à 5 min de marche.

**ou Tram ligne D**, direction "Port du Rhin" ou "Kehl Rathaus", départ de la Gare Centrale toutes les 5 à 15 min, dernier départ à 22h52. Descendez à l'arrêt "Port du Rhin", l'auberge est à 10 min de marche.

**Depuis la gare de Kehl (Allemagne) :**

**Tram ligne D**, direction "Parc des Poteries", départ toutes les 13 à 16 min jusqu'à 19h29, toutes les 20 à 30 min ensuite, dernier départ à 00h02. Descendez à l'arrêt "Port du Rhin", l'auberge est à 10 min de marche.

**Renseignements sur le site de la CTS :**

<https://www.cts-strasbourg.eu/fr/se-deplacer/recherche-itineraires/>

<https://media.cts-strasbourg.eu/fiches-horaires/>

Distributeurs de tickets tram / bus en gare et en station tram.

\* Ne les jetez pas, ils sont rechargeables.

Voici un plan de Strasbourg qui vous permettra de vous orienter. Les lignes de tram sont indiquées et l'Auberge de Jeunesse est en H5 :

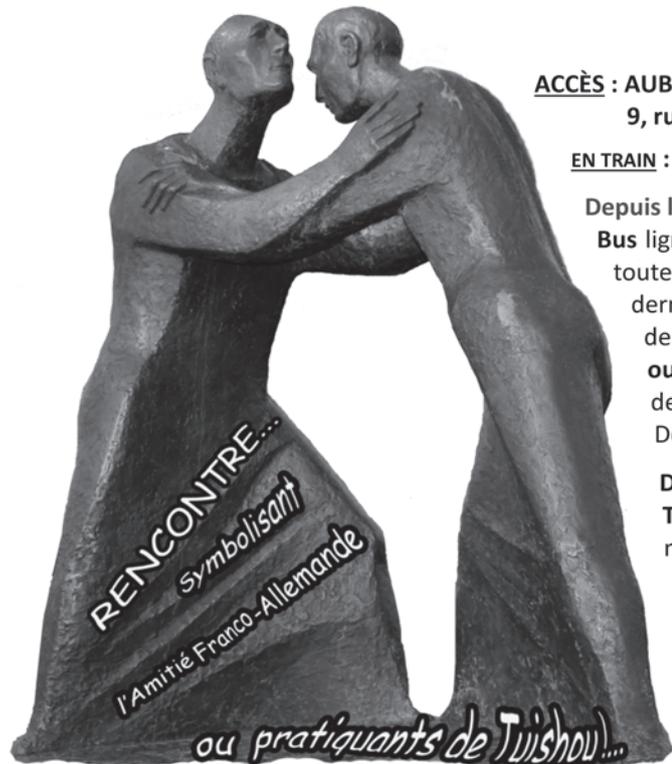
[http://www.otstrasbourg.fr/images/brochures/OTSR\\_Plan-guide\\_2018.pdf](http://www.otstrasbourg.fr/images/brochures/OTSR_Plan-guide_2018.pdf)

**EN AVION :** aéroport de Strasbourg-Entzheim – l'aéroport est relié à la gare de Strasbourg par train jusqu'à 4 fois par heure.

Temps de trajet entre l'aéroport et la gare de Strasbourg, environ 8 min.

<https://www.strasbourg.aeroport.fr/FR/Passagers/Acces/Navette-train.html>

et aussi Baden-Airpark Flughafen Karlsruhe/Baden-Baden (Allemagne) ou encore EuroAirport Basel-Mulhouse-Freiburg (Franco-Suisse)



**SÉJOUR** : Les Rencontres "Strasbourg 2019" accueilleront 260 participants.

**ACCUEIL :**

L'accès à l'Auberge de Jeunesse étant facilité par les transports en commun TRAM / BUS, aucun service de navette ne sera assuré.

♦ **Pour tout problème particulier merci de nous contacter préalablement.**

**FORMULES :**

Trois formules sont proposées pour un séjour insécable :

♦ Externe avec repas à 138,00€

♦ Formule en chambre de 3, 4 ou 5 à 240,00€

♦ Formule en chambre de 2 à 292,00€

**Hébergement à L'AUBERGE DE JEUNESSE des Deux Rives de STRASBOURG :**

Les chambres sont sobres et comprennent 3 à 5 lits (lits superposés dans certains cas). Elles disposent d'une salle de bain commune ou attenante et de WC séparés. - Le linge de lit est fourni mais n'oubliez pas vos serviettes de toilette.

Nous sommes limités par la capacité d'hébergement de l'Auberge de Jeunesse, et afin de satisfaire le plus grand nombre de demandes seules quelques chambres de 3 pourront être attribuées à des couples, sans garantie de satisfaire toutes les demandes.

♦ *Les inscriptions des accompagnant(e)s ne seront satisfaites que dans la mesure des places disponibles.*

**RESTAURATION :**

Les petits déjeuners et les repas sont assurés par l'Auberge de Jeunesse en libre service. Les repas végétariens sont pris en considération.

\* *N'oubliez pas votre tasse pour les pauses.*

**SÉJOUR ÉTENDU :**

Il est possible d'anticiper ou de prolonger votre séjour en vous inscrivant en ligne sur le site de l'Auberge de Jeunesse :

<https://www.hifrance.org/auberge-de-jeunesse/strasbourg--2-rives.html#>

♦ Les personnes concernées pourront être amenées à changer de chambre au début des Rencontres.

**Contacts avant et pendant les Rencontres :**

Mail : [Amicale.Strasbourg2019@gmail.com](mailto:Amicale.Strasbourg2019@gmail.com)

Frédéric PLEWNIAK Tél : 07 82 93 91 17

Evelyne OUDARD Tél : 06 95 33 73 26

**DÉSISTEMENT**

La participation aux Rencontres est réservée aux pratiquants à jour de leur cotisation, à titre individuel ou par l'intermédiaire de leur Association d'origine, ainsi qu'aux pratiquants d'autres styles, invités par le CA (dans la limite de cinq places) dans le cadre de l'ouverture approuvée par l'AG du 8 novembre 1997 à Houlgate.

Lors de ses Rencontres, l'Amicale accueille avec grand plaisir les accompagnant-e-s non pratiquant-e-s dans la limite des places disponibles après satisfaction des demandes des pratiquant-e-s.

Lors de l'inscription aux Rencontres, les personnes accompagnantes indiqueront ce statut et leur inscription sera placée en liste d'attente pour être satisfaite dans la limite des places restantes après le 31 août.

**Par mon inscription, j'accepte explicitement les points suivants :**

- L'inscription est effective après réception du règlement complet à effectuer dans les 15 jours suivant l'inscription.
- Je ne revendique aucun droit sur les images ou films enregistrés pendant les Rencontres.
- Si je fais des photos et/ou des films pendant les Rencontres, je m'engage à en remettre une copie à l'Amicale pour ses archives.
- J'accepte les conditions de désistement suivantes :

Tout désistement devra être formulé par écrit au bureau de l'Amicale et aux organisateurs.

Aucune retenue ne sera effectuée si le désistement intervient avant la date limite d'inscription.

Après cette date, des retenues pourront être effectuées en fonction de la date de désistement avant le jour J de début des rencontres.

**Un montant forfaitaire sera retenu en cas de force majeure justifié:**

- Zéro euro avant J-30
- Quinze euros (15€) entre J-29 et J-10 ;
- Trente euros (30€) entre J-9 et J-5 ;
- Cinquante euros (50€) entre J-4 et J.

**Une retenue proportionnelle au montant total du séjour sera effectuée en cas de désistement non justifié par un cas de force majeure :**

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

**Toutefois aucune retenue ne sera effectuée si le désistement est la suite d'un problème de santé avec arrêt d'activité (certificat médical obligatoire).**

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

**Nota bene :** Le Bureau de l'Amicale étudiera chaque demande de désistement, au cas par cas, avant de prendre la décision de retenue, après consultation des organisateurs. Le Bureau de l'Amicale reste seul juge pour apprécier la réalité des cas de force majeure.



# BULLETIN D'INSCRIPTION

STRASBOURG du 7 au 11 novembre 2019

**Inscription en ligne sur le site de l'Amicale :**  
<http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/rencontres/inscription>

**A défaut, retourner ce bulletin (un par personne), accompagné du règlement avant le 30 septembre 2019 à :**

**Frédéric PLEWNIAK 7 rue des Cigognes - 67120 MOLSHEIM**

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... VILLE : ..... PAYS : .....

Téléphone Mobile : ..... Fixe : .....

Mail : (obligatoire pour l'envoi de confirmation) ..... @ .....

Adhérent  Association dont vous êtes adhérent : .....

Individuel  Les individuels doivent être à jour de leur cotisation à régler au Trésorier de l'Amicale  Accompagnant/e.  
*Les inscriptions "accompagnant/e" seront satisfaites dans la mesure des places disponibles*

### Formule choisie :

- 138,00€ = Externe avec repas, petit déjeuner compris.
- 240,00€ = Résident en chambre de 3, 4 ou 5.
- 292,00€ = Résident en chambre de 2.

\* Les draps sont fournis, n'oubliez pas vos serviettes.

\* Les formules "résident" comprennent 4 nuitées en pension complète du dîner du jeudi 7 au déjeuner du lundi 11 novembre 2019 inclus.

\* Les formules ne sont pas sécables.

\* Pour les pauses, n'oubliez pas votre tasse / gobelet...

### Mode de Paiement :

- Merci de privilégier le paiement en ligne par Carte Bancaire.**
- Par virement bancaire : Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan  
IBAN : FR76-1551-9390-9300-0219-3780-286 BIC : CMCIFR2A
- Par chèque bancaire à l'ordre de : Amicale du Yangjia Michuan TJQ
- Chèques Vacances

**Le règlement est obligatoire à l'inscription.**

\* Celle-ci ne devenant effective qu'une fois les règlements encaissés.  
Il est possible d'étaler les règlements par chèque :  
50% à l'inscription, 50% au plus tard le 28 octobre 2019.  
*Indiquez au dos de chaque chèque la date de remise à l'encaissement.*

### ARRIVÉE :

prévue le : \_\_\_\_\_ novembre 2019 - à \_\_\_\_\_ H \_\_\_\_\_

### REPAS arrivée : Jeudi 7 novembre 2019

- Je ne prendrai pas le dîner
- J'arriverai après 20H ♦ Je souhaite un plateau repas

### DÉPART :

prévu le : \_\_\_\_\_ novembre 2019 - à \_\_\_\_\_ H \_\_\_\_\_

### REPAS départ : Lundi 11 Novembre 2019

- Je ne prendrai pas le déjeuner
- Je souhaite un panier repas

### Merci de préciser :

- Je suis végétarien/ne
- Je souhaite occuper une chambre à deux avec : .....  
♦ Cette formule est réservée aux couples sans garantie de satisfaire toutes les demandes. Attendre notre confirmation avant d'effectuer votre paiement !
- En chambre multiple je souhaite partager ma chambre avec : .....  
.....  
♦ Vos souhaits seront pris en compte en fonction des disponibilités.

Autres informations que vous souhaitez nous communiquer : .....

En m'inscrivant à ces Rencontres j'accepte que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique en vue de tenir à jour le fichier des inscriptions. Elles sont destinées aux membres du Bureau de l'Amicale ainsi qu'aux Organismes des Rencontres et au prestataire chargé de l'hébergement. Conformément au **Règlement Général de Protection des Données** entré en vigueur depuis le 25 Mai 2018, je bénéficie d'un droit d'accès et de rectification des informations me concernant, en m'adressant au Secrétariat de l'Amicale.

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

**Photos et films.** Si vous faites des photos ou des films pendant les Rencontres, vous vous engagez à en remettre une copie à l'Amicale pour ses archives.

**Désistement.** Les conditions mentionnées dans la présentation des Rencontres sont lues et acceptées.

Fait à ..... le ..... 2019

Signature :



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

1<sup>er</sup> Septembre 2018 au 31 Août 2019

**ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER**

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

**Renouvellement d'Adhésion Collective**

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

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

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

..

Votre adresse ①

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

Téléphone	Portable	Adresse Mail

**Nom de l'Association** :

Adresse du siège social de l'Association ②:

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

**Règlement pour l'Adhésion collective**

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

**Renouvellement d'Adhésion Individuelle**

Vous n'êtes pas membre d'une Association adhérente à l'Amicale et souhaitez vous réadhérer à titre individuel, le tarif est de 20,00 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom

Adresse

désire renouveler mon adhésion individuelle à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	

**Règlement pour l'Adhésion individuelle**

- Je règle 20,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

**Pour votre association**

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

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

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

**Pour un abonnement souscrit par un individuel**

- Il (ou Elle) règle 27,00 €.

**Modalités de règlement**

Total adhésions + Total abonnements = Total à payer

- Par virement bancaire (frais à la charge du donneur d'ordre)  Par chèque  Autre mode de paiement

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de Amicale du Yangjia Michuan TJQ

A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,

1 rue du Troquant, Port de Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)

☎ 06 60 70 23 90 Email : [tresor.ymtjq@gmail.com](mailto:tresor.ymtjq@gmail.com) Site Web : [www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

Fait à

Le :

Signature :

<b>IBAN International Bank Account Number</b>							<b>BIC Bank Identifier Code</b>	<b>Account Owner</b>
FR76	1551	9390	9300	0219	3780	189	CMCIFR2A	AMICALE YANGJIA MICHUAN



# La nouvelle équipe du Bulletin



Françoise Cordaro,  
rédac' chef



Emmanuel Leblanc,  
maquette  
et mise en page



Sophie Cornueil,  
mise en page

## Agenda des Agendas

Tous les stages organisés par les différentes associations sont mis à jour, quasi quotidiennement, sur notre site:

[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages)

La programmation peut couvrir les dix mois à venir.

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

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

## Le Bulletin

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

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

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

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

### Sollicitations...

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



# Le Site Web et le Bulletin de l'Amicale

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

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

## Le référencement de vos associations

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

## Pour les associations déjà référencées

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

## Le Bulletin sur le site Web

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

## Les autres chapitres du site Web

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

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

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

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

adressez un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format .rtf ou .doc, ou, si ne pouvez pas faire autrement, envoyez un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier

pommier\_jl1@yahoo.fr

63, rue de Seine – 94400 Vitry – France

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

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

## Procédure

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

