



ca

Les
Cahiers
de
l'Animateur

numéro

34

Juin 2010

Le magazine
de la Fédération Française
EPMM Sports pour Tous

DOSSIER ACTIVITÉ

Le Qi-Gong

Énergie et bien-être

EMPLOI - FORMATION
À la rencontre des adolescents

DECRYPTAGE
Formation professionnelle :
ce qui va changer



PASCAL PÉTRINI

Directeur Technique National
Adjoint - Fédération Française
EPMM Sports pour Tous

Bonnes vacances !

Avec l'arrivée de l'été, nous ne pouvions pas manquer l'occasion d'accueillir chaleureusement dans nos pages le qi gong... sa fédération, ses clubs, ses animateurs et ses pratiquants qui ont fait le choix de se joindre à nous. Au delà des intérêts qui nous ont réunis, c'est bien une nouvelle discipline qui vient renforcer les rangs fédéraux et apporter une activité millénaire qui entre à tout point de vue dans l'histoire et l'éthique fédérale. Bien-être, sérénité personnelle et relationnelle, harmonie avec la nature sont autant d'éléments qui donnent un sens à cette forme de pratique interne et intérieure où le ressenti et l'ouverture sont les clés de la réussite. Nous souhaitons que tous les licenciés aient l'occasion de tenter l'expérience lors d'un stage ou d'un échange entre les associations et que la prochaine saison sportive soit le début d'une fructueuse collaboration à tous les échelons de la Fédération.

Comme l'été est également propice à la préparation de la rentrée, il nous a paru utile de décrypter l'essentiel des nouvelles mesures concernant la Formation Professionnelle Continue (FPC) et d'apporter un éclairage sur l'encadrement sportif du public « adolescent ».

Les vacances et le soleil n'en restent pas moins essentiels pour se ressourcer et se préparer au mieux pour les « Journées Sports, Santé, Bien-Être » qui se tiendront les 25 et 26 septembre 2010. Organisées sous l'égide du Comité National Olympique et Sportif Français, la Fédération s'y est associée avec l'ambition de démontrer la capacité du monde sportif à se réunir autour d'une rencontre ; l'objectif étant de regrouper 3 millions de personnes sur ces 2 jours et sur tout le territoire français. Votre participation est indispensable à leur réussite.

2	EMPLOI-FORMATION À la rencontre des adolescents
4	SUR LE TERRAIN Invitations à pratiquer le Qi-Gong
5	DOSSIER ACTIVITÉ Le Qi-Gong : énergie et bien-être
13	FICHE PRATIQUE Comme une chorégraphie... au ralenti
15	DÉCRYPTAGE Formation professionnelle : ce qui va changer
16	VIE FÉDÉRALE

À la rencontre des adolescents

/// Par Patrice Feys, Conseiller Technique Régional

L'adolescence s'accompagne de changements au niveau du corps, de l'esprit... et des relations sociales. A mesure que les jeunes relèvent les défis liés à cette période charnière, ils se font une idée de qui ils sont.

Le sens donné, par la Fédération, à la pratique d'activités physiques et sportives doit nous permettre d'apporter aux adolescents une réponse adaptée à leurs attentes et de participer à leur construction identitaire.

Voici, à travers 4 facteurs clés, les grandes lignes d'une démarche permettant d'aller à leur rencontre et de les fidéliser au sein de nos clubs.

UN LIEU, UN ENVIRONNEMENT ET DES PARTENAIRES

L'analyse du territoire, sur lequel vous souhaitez déployer un projet pour les adolescents, conditionne sa réussite. Elle va mettre en exergue l'offre existante, les partenaires potentiels, les moyens financiers mobilisables (certains financements sont affectés à des territoires particuliers. Ex : commune signataire d'un contrat urbain de cohésion sociale -CUCS-). Parmi les partenaires incontournables, pensez aux collèges de proximité. Ces établissements scolaires constituent une porte d'entrée intéressante pour sensibiliser les adolescents aux temps d'activités physiques et sportives que vous souhaitez mettre en œuvre et leur présenter l'intérêt qu'ils pourraient y trouver.

UN SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE

Le projet pédagogique proposé doit placer l'action des adolescents en son centre afin d'inscrire ces derniers dans une pratique à long terme. Pour capter ce public exigeant, appuyez-vous sur un projet pédagogique original, capable de s'intégrer dans le cadre de l'accompagnement éducatif, et dépassant une approche purement technique des activités.

Pour mémoire, créé par la circulaire n° 2007-115 du 13 juillet 2007 du ministère de l'Éducation Nationale, l'accompagnement éducatif (cf. encadré) vise à favoriser la réussite de tous. Son organisation répond à une forte demande sociale de prise en charge des élèves après la classe. Les finalités qui sous-tendent le déploiement de ce dispositif présentent de fortes similitudes avec celles que la Fédération poursuit depuis près de 50 ans : épanouissement des jeunes par le biais d'une offre d'activités sportives adaptées, ouverture au monde et aux autres, équité dans l'accès à des activités structurantes. Ce dispositif représente une réelle opportunité de développement pour les organes déconcentrés de la Fédération (CR, CD) et les clubs affiliés.

Fidéliser ce public, c'est peut-être aussi, avant tout, l'écouter pour mieux l'impliquer, le responsabiliser, le rendre autonome et lui permettre de laisser libre cours à une créativité généreuse. Ce savoir-être contribue également à se différencier de l'offre sportive traditionnelle.



UN TRAVAIL SUR LA TRANSVERSALITÉ DES DISCIPLINES

Assurer une continuité entre les différentes matières (biologie, connaissance du corps, mathématiques, physique, environnement, citoyenneté...) autour d'un projet à caractère sportif n'est pas une gageure. Cette approche devra être la base de votre offre. Ainsi, vous donnerez un sens nouveau à la pratique d'activités physiques et sportives.

L'ANIMATEUR : LA CLÉ DE VOUTE DU PROJET

Le rôle de l'animateur dans un projet « Sport-Ados » est central. Doté d'une palette de compétences techniques et pédagogiques, il doit aussi être capable de créer une relation de confiance avec les jeunes et de mobiliser le groupe autour de sa personne. Il doit stimuler leur motivation, les aider à prendre conscience de toutes leurs réussites, donner du sens à ce qu'ils apprennent et leur montrer des modèles de réussite proches, afin d'éveiller en eux le désir de montrer que eux-aussi peuvent réussir. Il revient également à l'animateur de nouer une véritable relation partenariale avec la municipalité et le collège concernés. Cela permet de créer les conditions d'une mise en réseau avec d'autres acteurs locaux pouvant offrir un prolongement extrascolaire, si toutefois un club de la Fédération ne pouvait le faire. Identifier une structure ressource sur le territoire d'intervention, qui s'adresse déjà aux adolescents sur d'autres thématiques, est un gage de pérennité.

Les finalités « Sports pour Tous » correspondent aux adolescents, qui dépassent de plus en plus les activités sportives compétitives.

Le rôle de l'animateur dans un projet « Sport-Ados » est central

Offrons-leur un espace social, où la pratique sportive est un vecteur de rencontres, d'échange, de partage, de meilleure connaissance et d'appréhension de son corps. Mettons tout en œuvre pour que les adolescents, qui ont si souvent le sentiment de se sentir seuls, retrouvent une vie sociale réelle. Facebook et twitter n'ont qu'à bien se tenir !

LE B.A.-BA

L'accompagnement éducatif comprend :

- 18 séquences de 2h (36h d'enseignement) ;
- 12 à 20 élèves par module ;
- prioritairement entre 16h et 18h.

Sont concernés :

- les collèges publics et privés sous contrat ;
- les établissements d'enseignement agricole publics ou privés sous contrat qui disposent de classes de 4^{ème} et 3^{ème} ;
- les classes de 3^{ème} à module de découverte professionnelle de 6h dans des lycées professionnels publics ou privés sous contrat ;
- les écoles élémentaires relevant de l'éducation prioritaire ;
- les établissements spécialisés accueillant les jeunes scolarisés en situation de handicap.

Renseignements auprès de votre DDCS ou DDCPS





1

LES TEMPS DU CORPS

10, rue de l'Echiquier
75010 Paris
Tél. : 01 48 01 68 28
tempsducorps@free.fr
www.tempsducorps.asso.fr

2

DOUCEUR DE VIE

14, rue des Amidonniers
31000 Toulouse
Tél. : 05 61 29 02 34
<http://pagesperso-orange.fr/douceurdevie/index.htm>

3

L'ÉCOLE DU QI

Chassagnolles
07110 Joannas
Tél. : 04 75 88 32 63
qigong@ecoleduqi.com
www.ecoleduqi.com

Invitations à pratiquer le Qi Gong

Franchir le pas, découvrir, s'initier... pour ensuite pratiquer régulièrement, telle est l'invitation lancée par ces trois associations. Toutes offrent une approche moins traditionnelle que les seuls cours hebdomadaires en salle. Des séances en extérieur, le temps d'un stage estival au pied des montagnes ou lors de Portes Ouvertes, le Qi Gong vous tend la main.

1 - DES PORTES OUVERTES PARISIENNES

L'association **Les Temps du Corps** vous invite les 11 et 12 septembre prochains à des journées Portes Ouvertes. De 10h à 18h, et par tranche de 30 minutes, les différents professeurs se relayeront pour présenter leurs différentes activités et réaliser des démonstrations. Voici une belle occasion de découvrir ce club créé en 1992 par Dominique Casaj's, le président de la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques, fédération qui vient de rejoindre la nôtre. Les Temps du Corps proposent pas moins de 40 heures de Qi Gong par semaine et offrent, entre autres, des cours spécialement adaptés aux enfants de 6 à 10 ans.

Retrouvez le programme détaillé de ces Portes Ouvertes sur : www.tempsducorps.asso.fr

2 - AU GRAND AIR

Bienvenue à **Douceur de vie**. L'association, affiliée à la Fédération depuis 2007, propose des cours hebdomadaires de Qi Gong et de Tai Ji Quan... en plein air, à Toulouse, à la Prairie des Filtres en bordure de la Garonne. Ces séances attirent une large palette de pratiquants, âgés de 25 à 86 ans, quelque soit le temps (même en période neigeuse !). Un cours gratuit est offert à toutes et tous, y compris le dernier jour. Il n'est donc jamais trop tard pour essayer !

Afin de reprendre la saison sportive dans les meilleures conditions, Douceur de vie propose également un stage, d'une journée, de remise en condition. Il aura lieu courant septembre.

Renseignements complémentaires auprès de Cilica Chlimper
Tél. 05 61 29 02 34 ou 06 12 65 63 88
cilica@wanadoo.fr

3 - L'ÉTÉ DE LA DÉCOUVERTE

Pourquoi ne pas profiter de la saison estivale pour rompre avec le quotidien, changer de rythme mais aussi découvrir et pratiquer le Qi Gong ?

L'École du Qi propose, en Ardèche méridionale, un stage d'été du 19 au 23 juillet 2010 et, pour les aoûtiers, un second séjour du 9 au 13 août 2010. Au cours de ces 5 jours, vous goûterez aux différentes techniques, sur les conseils et avec le soutien de Dominique Banizette, enseignante et présidente du club. En complément, une initiation à la calligraphie et à la pensée chinoise sera proposée par Zef Bourdet.

Ces stages se dérouleront aux Jardins du Tao dans le dojo de l'École du Qi à Joannas (07). L'hébergement et la pension complète sont inclus.

Pour en savoir plus : Dominique Banizette - Tél. 04 75 88 32 63 - qigong@ecoleduqi.com - Site : www.ecoleduqi.com (rubrique Qi Gong / Stages d'été)

Comme une chorégraphie... au ralenti

Les exercices de Qi Gong sont nombreux. Aussi, et afin de vous permettre de découvrir et de faire découvrir cette discipline en début ou fin de séance, nous avons sélectionné deux exercices emblématiques. Décomposés en mots et en images, ils sont faciles à réaliser notamment grâce aux visualisations particulièrement « parlantes ».

LA RESPIRATION AU DAN TIAN

Asseyez-vous confortablement le bassin placé de façon à avoir le sacrum vertical. Les mains et les bras sont positionnés de façon à limiter les tensions dans les épaules et le haut du dos. Le regard est fermé ou posé sur le sol.

Observez quelques instants votre respiration. L'air entre et sort par les narines, le diaphragme descend et monte à l'intérieur de la cage thoracique. Puis sentez l'air qui, à l'inspiration, entre par les narines et se dirige vers l'arrière gorge, la trachée, les bronches, les poumons. A l'expiration, il ressort par le même chemin.

Laissez ce va-et-vient d'air se faire seul.

À chaque inspiration, visualisez que vous accompagnez l'énergie de l'air vers votre bassin **comme si votre bassin était un chaudron que vous alliez remplir petit à petit**, à chaque inspiration, avec l'énergie de l'air.

Commencez à remplir le chaudron par le bas, vers le périnée et prolongez l'exercice jusqu'à ce que votre bassin soit complètement rempli, depuis le périnée jusqu'au nombril, depuis le ventre jusqu'aux lombes et d'une hanche à l'autre.

Puis, arrêtez la visualisation et restez simplement quelques minutes en présence de la sensation de cette énergie dans votre bassin. Elle réchauffe et nourrit vos organes.

Utilisez l'expiration, plusieurs expirations au besoin, pour rassembler toute cette énergie en une petite sphère très dense qui vient se placer d'elle-même au centre de votre bassin, au Dan Tian inférieur.

Restez encore quelques instants en présence de cette petite sphère qui est comme votre réserve d'énergie.

Durée de l'exercice : 3 minutes

>>

POUR SORTIR DE LA POSTURE :

Frottez-vous les mains, le visage, le crâne, la nuque et les reins.



© Ecole du Qi

>> **LA POSTURE DE REPOS DEBOUT**

Pieds parallèles de la largeur du bassin. Largement étalés, ils adhèrent au sol et ajustent votre posture en permanence. Soulevez les orteils et reposez-les en laissant les différents points adhérer au sol. Les chevilles sont stables, les genoux sont légèrement fléchis, souples et mobiles.

Sentez que vous reposez sur la terre comme sur un gros ballon.

Lâchez les muscles des fesses et des cuisses afin de ne pas pousser le bassin en avant. Le bassin est comme suspendu. **Le bas du corps à partir du bassin est stable, solide, enraciné et mobile en permanence au rythme de la respiration.**

Au-dessus de la taille, le corps est léger comme les branches d'un arbre qui se balancent doucement dans le vent.

Les aisselles sont légèrement dégagées, les omoplates ne sont pas serrées. Détendues, les épaules tombent dans les talons.

Le menton n'est ni levé, ni baissé. Le visage est détendu. Les dents ne sont pas serrées, les lèvres sont fermées avec légèreté comme pour maintenir un grain de riz. Les paupières sont délicatement fermées. Le front est lisse.

Le sommet de la tête touche la voûte céleste. C'est par ce point que l'énergie du ciel vient nourrir notre énergie, au centre du bassin.

Laissez venir ou revenir la sensation de votre axe. Vous êtes simplement vertical entre le ciel et la terre.

Toutes vos articulations répondent par des mouvements très légers au mouvement de votre respiration.

Votre corps est détendu mais tonique. Votre respiration est paisible et abdominale. Votre esprit est posé et serein.

Visualisations et respiration :

A l'inspiration, laissez monter l'énergie de la terre. Laissez descendre l'énergie du ciel. Ces 2 énergies se rejoignent au Dan Tian inférieur, au centre du bassin

A l'expiration, laissez se prolonger les racines terrestres et la racine céleste.

Durée de l'exercice : 5 à 10 minutes

**POUR SORTIR DE LA POSTURE :**

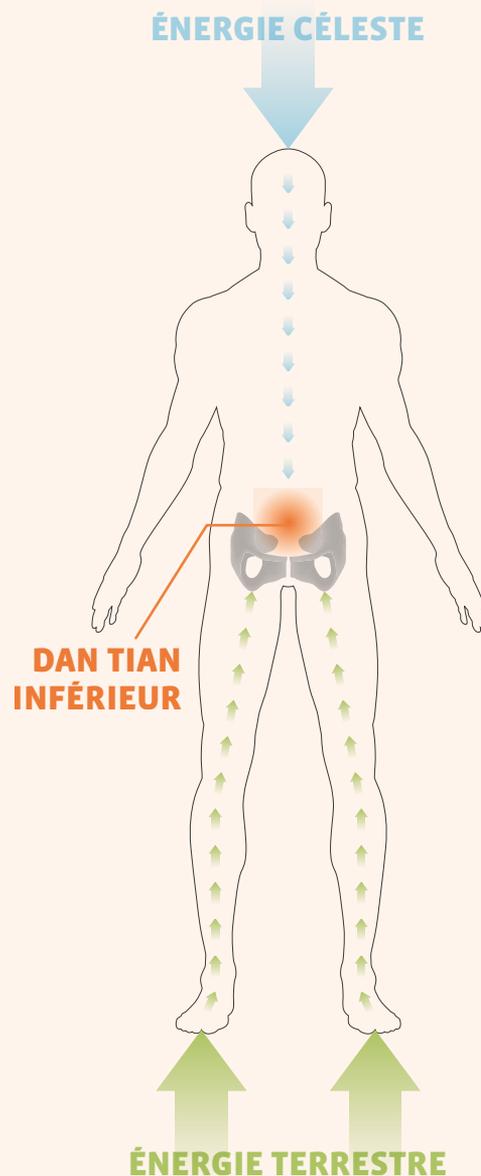
Sur l'inspiration, prenez l'énergie du ciel par la paume des mains en élevant les bras latéralement. L'emmener au sommet de la tête.

Sur l'expiration, les mains descendent par devant et accompagnent cette énergie au Dan Tian inférieur, au centre du bassin.

Faites ce geste 3 fois. Puis, ramenez le pied gauche contre le pied droit. Ouvrez le regard. Marchez un peu et bougez.



© Ecole du Qi



Formation professionnelle : ce qui va changer



/// Par Marie-Claude Lafitole, Conseillère Technique Nationale
& Pascal Pétrini, Directeur Technique National Adjoint

Les heures de Dispositif Individuel de Formation (DIF) restantes sont-elles utilisables en cas de changement d'employeur ? Que recouvrent les deux nouvelles catégories de formations ? La gestion des fonds de la formation professionnelle a été révisée. Quels en sont les impacts ?... La loi n° 2009-1437 relative à l'orientation et à la formation professionnelle tout au long de la vie, publiée le 25 novembre 2009, a créé un nouveau cadre et de nouveaux droits. Décryptage des mesures qui concernent particulièrement les animateurs.

Certes, les associations sportives ne sont pas des entreprises. Mais, la formation tout au long de la vie professionnelle les concerne tout autant car elle contribue à renforcer leur capacité de développement, mais aussi à permettre la sécurisation du parcours professionnel des animateurs et leur promotion sociale.

LES FONDS ET LEUR FINANCEMENT

Pour les entreprises, et par conséquent pour les associations, il n'y aura pas de nouvelle cotisation, ni de hausse des taux. Pour former davantage de salariés peu qualifiés issus de PME, mais aussi des demandeurs d'emploi, les OPCA (Organismes Paritaires Collecteurs Agréés) tels qu'UNIFORMATION ou AGEFOS-PME voient leur système de collecte et de répartition des fonds sensiblement modifié. Soulignons que la ponction de près de 13 % de l'enveloppe globale des OPCA, pour financer la préparation opérationnelle à l'emploi des personnes au chômage, explique la substantielle baisse des sommes dévolues au financement de nos formations continues. Mais cette mutualisation des fonds de la formation professionnelle en direction des publics fragiles et des demandeurs d'emploi ne peut qu'aller dans le sens de nos valeurs fédérales.

LA « PORTABILITÉ » DU DIF

Les heures accumulées dans le cadre du Droit Individuel à la Formation (DIF), qui s'élèvent à 20h par an et au prorata pour les temps partiels, suivront le salarié à l'issue de son contrat de travail. Ainsi, un ancien salarié (sauf en cas de faute lourde) ou un salarié en fin de CDD ouvrant droit au chômage pourra « à sa demande » utiliser ses heures de DIF restantes :

- pendant sa période d'indemnisation chômage : en accord avec le référent chargé de son accompagnement pour suivre une formation, un bilan de compétences ou une VAE.
- auprès de son nouvel employeur, et avec son accord, dans les deux ans suivant son embauche.

LA SIMPLIFICATION DU PLAN DE FORMATION

Le plan de formation abandonne ses trois catégories de formations possibles pour n'en garder que deux, comme prévu par l'Accord National Interprofessionnel du 7 janvier 2009.

- La catégorie 1 réunit les actions d'adaptation au poste de travail mais également celles liées à l'évolution ou au maintien dans l'emploi. Elles se dérouleront pendant le temps de travail et donneront lieu au maintien de la rémunération du salarié.
- La catégorie 2 comprend exclusivement les formations liées au développement des compétences, susceptibles d'être suivies pendant ou en dehors du temps de travail, moyennant dans ce dernier cas le versement de l'allocation formation fixée par la loi de mai 2004.

Associations et comités ont donc tout intérêt à cotiser auprès de l'OPCA –UNIFORMATION, pour la majorité des associations de la Fédération – afin de soutenir la compétence et l'employabilité de leurs équipes : animateurs, instructeurs, agents de développement et assistants techniques.

POUR LES CURIEUX

Retrouvez tous les détails sur www.pourseformer.fr

Rubrique 'Pros', puis 'Réforme de la formation continue' puis 'La loi sur la formation professionnelle en questions-réponses'.



Quand sport se conjugue avec parentalité

Un séjour sportif, au sein du centre de pleine nature de Sainte-Enimie (48), a été proposé du 3 au 5 avril 2010 à des familles monoparentales vivant au centre d'hébergement et de réinsertion Viltais de Moulins (03).

Organisé en collaboration avec la CAF de l'Allier, ce projet s'est concrétisé grâce au Comité Régional (CR) Auvergne, sous la houlette de Carole Chaudier, instructrice fédérale, et de Sandra Maître, éducatrice de Viltais, autour d'un objectif principal : faire des activités physiques et sportives un outil au service d'une intention éducative et sociale. Mission réussie !

Retrouvez les meilleurs moments sur www.sportpourtous.fr, rubrique Photothèque.



60 animateurs sportifs tunisiens formés

En partenariat avec notre Fédération, la Fédération Tunisienne du Sport pour Tous a organisé, du 20 au 24 mars derniers, une session spécifiquement dédiée aux parcours de santé.

60 animateurs sportifs tunisiens ont participé à cette formation assurée par deux représentants de notre Direction Technique Nationale (DTN) : Patrice Feys et Richard Grunenbaum.

Les meilleurs clichés sont sur la photothèque : www.sportpourtous.fr



Rendez-vous en août à Bourges

Le Comité Régional Centre organise, du 19 au 22 août 2010, au CREPS de Bourges un stage « Gym loisir et fitness ». Au programme : la pratique des techniques douces et cardios (LIA, step, renforcement musculaire, stretching, gym danse, relaxation...) ainsi que des ateliers sports/santé pour découvrir, échanger, se faire plaisir et se préparer à la rentrée sportive.

Retrouvez le programme détaillé et tous les renseignements pratiques sur www.sportpourtous-centre.org

la Boutique Sports pour Tous

Des tee-shirts pour Tous !

Une sélection textile, pour Tous, de la taille S au XL.

Pour la pratique physique, pour une utilisation quotidienne ou encore pour offrir... toutes les occasions sont bonnes pour vous approprier ces tee-shirts. Arborez leurs silhouettes sportives et colorées sur le devant ; et le logo fédéral au dos (niveau col) !

Rendez-vous sur notre boutique en ligne pour plus d'information et passer commande.

www.sportpourtous.fr



Technique et esprit pour une bonne pratique

LA DÉTENTE DU CORPS ET LE CALME DE L'ESPRIT

L'énergie circule, comme une petite rivière irrigue les terres avoisinantes, si son passage est dégagé. L'état que les Chinois appellent " **Fan Song** " - le **lâcher-prise** - est le point de départ du travail énergétique.

Lâcher prise, c'est ne pas lutter contre les tensions, mais laisser couler, laisser faire le corps, les pensées, dans leurs manifestations les plus naturelles, quitter nos impératifs, nos exigences, nos soucis... tout ce qui gêne nos pensées, autrement dit, laisser le corps respirer.

Le relâchement, le " **Fan Song** ", constitue la préparation de la pratique, il permet de laisser l'énergie se manifester. Il est important de consacrer, à ce petit moment de détente, quelques instants avant de démarrer une séance. La préparation constitue le passage nécessaire vers la pratique. Elle permet aussi de trouver la bonne position pour démarrer les exercices.

LA JUSTE MESURE DANS LA PRATIQUE

Le dosage parfait, entre la concentration de l'esprit, la profondeur de la respiration, l'intensité des mouvements et la durée de l'exercice, est déterminant pour obtenir les meilleurs résultats.

■ **La concentration** appelée " l'attention relâchée ", est légère, sans être forcée. Il s'agit de trouver l'activité dans le calme, et le relâchement dans le mouvement.

■ **L'intensité des mouvements** est adaptée à l'état physique, l'âge, la santé, la souplesse... Le corps travaille mais ne doit jamais aller au maximum de ses capacités articulaires et



musculaires, au risque de bloquer l'énergie. Il ne doit pas non plus s'épuiser dans une séance trop longue ou trop intense.

■ **La respiration** est comme un soufflet qui dynamise l'énergie intérieure. La profondeur de la respiration doit correspondre à l'intensité du travail et à la capacité individuelle.

■ **Le temps de pratique** dépend du but recherché et de la disponibilité de chacun. Pour être efficace, la pratique

doit être régulière. Mieux vaut pratiquer un peu chaque jour que beaucoup une seule fois par mois ! Essayez de trouver quelques minutes tous les jours pour répéter les exercices vus en cours. En moyenne, 15 minutes par jour suffisent à un entretien énergétique et corporel. Suivez votre sensation et arrêtez-vous dès qu'un sentiment de fatigue apparaît. Pendant la séance, sachez ménager des temps de pause. Restez dans l'état de travail, mais détendu, sans bouger. Ces moments évitent l'apparition de la fatigue et permettent au corps de se nourrir de l'énergie générée par l'exercice.

Le Qi Gong a un effet fortifiant, qui m'apporte du calme, de la détente et de la joie.

■ **La répétition des exercices.** Les mouvements sont répétés par multiples de trois ; trois étant le chiffre de la réalisation. Il correspond aussi traditionnellement à une meilleure tonification de l'énergie. Ainsi, pour approfondir un même mouvement, on peut le faire 9 ou 12 fois par exemple.

EXERCICE



EXERCICE DE RELÂCHEMENT EN POSITION DEBOUT

Avant tout exercice, commencez par " lâcher-prise ".

Une fois que le corps est détendu, il s'agit d'entrer dans l'état de calme

Mettez-vous à l'aise, équilibrez le poids de votre corps sur les deux pieds légèrement écartés, sans vous pencher, ni en avant, ni en arrière.

Relâchez les traits du visage.

Vérifiez la position du cou. La tête est droite, sans être relevée (le menton légèrement rentré), imaginez un fil qui suspend la tête par son sommet, la cambrure du cou se redresse d'elle-même, puis les épaules descendent. Les bras aussi se relâchent, les coudes se détendent. Les doigts ne doivent être ni crispés, ni serrés les uns contre les autres, ni trop raides. Une respiration calme et naturelle favorise le relâchement de la poitrine et du ventre. Vérifiez la détente des muscles du dos. Le

meilleur critère de bon positionnement de votre axe vertébral est ce petit fil qui vous suspend par le sommet de la tête.

Avec la pratique, les tensions lâchent et peu à peu, vous trouvez et sentez naturellement la meilleure position du dos. Pour le moment, laissez-vous aller tel que vous êtes.

Au niveau du bassin, sentez l'équilibre entre les muscles des lombaires et le ventre. Essayez de relâcher la région lom-

baire. Laissez libre la respiration dans le ventre. Les hanches aussi se relâchent. Faites jouer le bassin et les hanches un peu en avant, en arrière, à droite et à gauche, pour trouver le meilleur équilibre, celui où vous vous sentez à l'aise, bien " assis " dans votre bassin. Les genoux sont légèrement fléchis, ni pliés, ni tendus en arrière. Les pieds reposent naturellement sur le sol. L'appui est équilibré entre l'avant et l'arrière. Le relâchement parvient au bout des orteils.

Une fois que le corps est détendu, il s'agit d'entrer dans l'état de calme.

Pour vous aider, observez votre respiration, profonde, régulière, silencieuse.

Chassez les pensées parasites, les soucis. Éprouvez le bien-être, le plaisir que procurent le calme et la détente. Chassez toute émotion excessive. La colère, la tristesse, la peur, la réflexion, même la joie peuvent être nuisibles au moment de la pratique.

LA PROGRESSION DANS LE TRAVAIL

Le Qi Gong n'est pas une simple gymnastique physique. Les mouvements réveillent la circulation de l'énergie dans le corps. La progression se fait par le mouvement, la respiration et la concentration de l'esprit.

Le mouvement

Les mouvements doivent être enracinés, justes, équilibrés, harmonieux, naturels, communicatifs.

Forcer peut entraîner un blocage énergétique, des lésions tissulaires et articulaires. À contrario, rester en-dessous de ses possibilités ne mobilisera aucune énergie.

Les mouvements doivent se rapprocher le plus possible des gestes exacts. Pratiquer devant un miroir peut aider à vérifier l'exactitude des mouvements réalisés. Ils doivent être bien répartis entre les différentes articulations. Essayez d'avoir la même mesure dans les mouvements, en les équilibrant d'un côté à l'autre, entre le haut et le bas du corps, tout en gardant l'axe vertical. Respectez le rythme des exercices et alternez bien l'inspiration et l'expiration, l'ouverture et la fermeture, l'intériorisation et l'extériorisation.

Les mouvements s'inscrivent dans un schéma général de circulation de l'énergie. Plus le geste devient harmonieux et gracieux, plus l'énergie correspondante circule.

Le corps est enraciné par la terre et suspendu par le ciel, comme le dit l'expert chinois. L'enracinement est relié avec le relâchement dans l'axe vertical et donne toutes les pulsions du mouvement énergétique. Une fois l'enracinement trouvé, comme un bâtiment trouve sa fondation, toutes les autres structures suivent cette base. Enfin, tous les mouvements doivent être naturels afin de respecter la physiologie musculaire et articulaire de chacun. Un mouvement naturel induit une progression naturelle. Rien ne sert de se presser pour obtenir un résultat, il vient... naturellement !

La respiration

Elle joue un rôle essentiel sur le plan énergétique. La respiration est le moteur et le régulateur de l'énergie le plus facilement maîtrisable. Quand vous apprenez un mouvement, ne cherchez pas tout de suite à y intégrer la respiration. L'important est de commencer par effectuer correctement le mouvement. Lorsque celui-ci est familier, associez-y la respiration.

La respiration joue de nombreux rôles. Par exemple, l'inspiration prend l'énergie de l'extérieur pour la faire pénétrer dans le corps. Elle favorise la concentration de l'énergie vers le centre (Dan Tian). Elle est plus souvent associée aux mouvements de montée et d'ouverture. Elle a plutôt un caractère Yin. L'expiration cherche, quant à elle, à distribuer et répartir l'énergie dans le corps. Elle favorise donc le mouvement du Qi vers les extrémités, la périphérie ou le bas du corps. L'expiration peut aussi aider à faire sortir l'énergie du corps. L'expiration accompagne souvent les mouvements de détente. Elle a plutôt un caractère Yang. En fonction du but recherché, on peut ainsi choisir et orienter les mouvements respiratoires.

La concentration de l'esprit

Quand le mouvement et la position sont corrects, quand la respiration est bien coordonnée, la troisième étape dans la progression du Qi Gong est la concentration de l'esprit. Elle vient approfondir le travail et ouvre les portes vers le vrai travail énergétique.

On dit en Qi Gong : *“ Là où est l'esprit, est l'énergie ”.*

On y accède en plusieurs étapes.

Le calme de l'esprit ou l'attention relâchée, dont nous avons parlé sous le titre du “ Fang Song ” (le “ lâcher-prise ”) ne consiste pas à imposer, en plus du mouvement et de la respiration, une contrainte à la pensée mais plutôt à ralentir, sans l'empêcher, tout le mouvement des pensées. Laissez vos pensées passer comme les nuages dans le ciel. N'essayez pas de les retenir.

Les images intérieures orientent le mouvement de la pensée dans le sens désiré. Dans la plupart des exercices, les images proposées aident à pénétrer véritablement dans l'essence du mouvement. Elles sont empruntées à la nature : l'arbre bien enraciné dans le sol et léger dans les feuilles, l'eau du ruisseau qui circule librement, la montagne stable et solide... Elles s'inspirent également des animaux : la tortue qui respire très lentement et vit longtemps, le tigre qui retient son énergie pour la libérer d'un bond...

La concentration sur une image choisie éloigne toutes les autres pensées, sources de dispersion. Les Chinois disent d'ailleurs : *“ Une pensée remplace mille pensées, une image remplace mille images ”.*

LE CHOIX DES EXERCICES

Le travail peut être dynamique ou statique.

Le travail dynamique s'appelait autrefois DAO YIN. Cela veut dire “ conduire l'énergie par le mouvement ”, en y associant la respiration et le travail de l'esprit. Ce travail constitue la plus grande partie des exercices proposés. Les mouvements du DAO YIN sont agréables et faciles à effectuer comparativement au travail statique qui, au début, est plus difficile.

Le travail statique se fait sans mouvement. Il consiste à adopter une posture définie (couchée, assise, debout). Pendant la phase immobile, l'esprit est plus actif. L'énergie s'enrichit grâce aux techniques de respiration, visualisation, concentration... Le travail statique est généralement utilisé après le travail dynamique, car il représente un niveau plus profond et vient renforcer l'énergie vitale. 

*“
Le Qi Gong,
c'est très doux et très rond*”

3 FAÇONS DE RESPIRER



LA RESPIRATION NATURELLE

Au début, utilisez la respiration naturelle. Et au fur et à mesure de la progression, coordonnez le mouvement respiratoire et le mouvement physique. En cas de difficulté à coordonner, ne bloquez jamais la respiration, ne la forcez pas non plus de façon à ne pas gêner la circulation de l'énergie.

La pratique du Qi Gong favorise une respiration plus lente et plus profonde. L'inspiration se fait généralement par le nez. L'expiration peut se faire soit par le nez, soit par la bouche, selon les préférences.

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Elle se fait par le ventre. A l'inspiration, le ventre se gonfle grâce à la contraction du diaphragme. A l'expiration, le ventre se relâche et reprend sa position initiale. Pour augmenter l'expiration, contractez légèrement le ventre.

Cette respiration fait descendre l'énergie jusqu'au Dan Tian (centre

d'énergie dans le bassin), elle mobilise le ventre, stimule le fonctionnement des organes digestifs, la circulation du sang et de l'énergie dans le bassin. C'est la respiration la plus couramment utilisée dans la pratique du Qi Gong.

LA RESPIRATION ABDOMINALE INVERSÉE

A l'inspiration, rentrez le ventre en contractant à la fois les abdominaux et les muscles du périnée (que l'on peut activer en serrant les sphincters et les muscles fessiers).

A l'expiration, relâchez le mouvement. Le ventre se détend.

Cette respiration est intéressante par son rôle très tonifiant. Elle est conseillée pour renforcer l'énergie de l'abdomen, de la sangle abdominale, des sphincters, pour aider à replacer les organes vers le haut (descente d'organes) et pour l'amaigrissement. Cependant, elle est plus difficile à réaliser. Ne gonflez pas trop la poitrine lors de l'inspiration et insistez plus sur la concentration dans le ventre.



Une activité centrée sur l'individu et le bien-être

Le Qi Gong est un art favorisant le bien-être, la joie, la sérénité et l'adaptation à l'environnement physique et social. Il permet de lutter contre les conséquences néfastes du stress et procure un supplément de résistance à l'effort physique comme intellectuel.



Voilà une pratique qui apporte vraiment du bien-être !

Il ne peut que bénéficier à tout un chacun. Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie. Il ne nécessite pas de condition particulière. N'étant basé ni sur la force physique, ni sur la performance, il est accessible à tous (jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non sportifs...).

De surcroît, il accompagne merveilleusement l'avancée en âge en permettant de maintenir ses capacités le plus longtemps possible ou de les récupérer en cas de défaillance de celles-ci. Polymorphe et adaptable, le Qi Gong trouve sa place dans les établissements scolaires, les entreprises, les maisons de retraite, les hôpitaux, les centres de détention... ou tout simplement, et au mieux, en cours hebdomadaire dans les clubs sportifs, les MJC, et toutes structures publiques ou pri-

vées, clubs de vacances, spa, thalassothérapie au titre de discipline de ressourcement et d'optimisation de la santé.

Enfin, le Qi Gong constitue une bonne préparation à toutes les activités sportives, artistiques et éducatives puisque ce travail interne, par le placement juste et la bonne perception du corps, favorise la conscience de son fonctionnement et développe la concentration, la disponibilité ainsi que la créativité.

DES ORIGINES TRÈS ANCIENNES

Il est difficile de retrouver l'ensemble des éléments qui ont pu former ce que l'on appelle aujourd'hui le Qi Gong, tant les différents courants de la civilisation chinoise, de sa médecine, se sont entremêlés tout au long de son histoire, se réunissant parfois, se diversifiant aussi, pour donner naissance à un très grand nombre de méthodes.

Le " Classique interne de l'Empereur Jaune " (" Huang Di Nei Jing "), traité essentiel de la médecine traditionnelle chinoise, du IVème siècle avant JC, consacre plusieurs chapitres aux exercices de santé. Ils formeront plus tard le Qi Gong. Les principales méthodes décrites sont :

- Le " Dao Yin " ou ensemble de mouvements pour conduire l'énergie et soigner les maladies,
- Les " AN QIAO ", exercices d'automassages pour faire circuler l'énergie,
- Le " TUNA ", méthode de respiration pour capter la quintessence de l'énergie pure de l'extérieur et chasser les énergies perverses ou impures du corps.

Les trois principes les plus importants du Qi Gong sont déjà définis dans ce texte ancestral : le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

Le Qi Gong a un effet extraordinaire sur les personnes qui prennent de l'âge car au lieu de sentir une forme de régression, on se sent en progression !

LITTÉRALEMENT...

Le mot Qi Gong se compose de deux idéogrammes chinois :

- **Qi**, qui se traduit par souffle, énergie
- **Gong**, qui désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise, le but recherché.

氣 功
Qi Gong

Qi Gong signifie donc le travail de l'énergie, aussi bien que la maîtrise de l'énergie.

À découvrir ! www.sportspourtous.fr



◀ NOUVEL HABILLAGE GRAPHIQUE

Prochainement :

Toute l'actualité de la Fédération en 1 clic avec le Fil Sportif, la newsletter fédérale !



Rendez-vous sur www.sportspourtous.fr pour donner votre avis sur les récents changements apportés à l'identité visuelle fédérale



Le Qi Gong énergie et bien-être

/// Par Dominique Casajs, Président de la FEQGAE & Yves Réquena, médecin référent de la FEQGAE

Introduit en France dans les années 70, le Qi Gong (prononcez “ Tchi Kong ”) est une gymnastique traditionnelle chinoise dont les origines remontent à plus de 5 000 ans, qui compte aujourd’hui plus de 100 millions de pratiquants en Chine et environ 45 000 en France.

Le Qi Gong n’est ni un art martial, ni une discipline de compétition. Cette pratique traditionnelle a pour objectif l’entretien de la santé et l’épanouissement individuel. Les diverses méthodes du Qi Gong - plus de 1 000 - ont pour base commune des exercices inspirés de la médecine traditionnelle chinoise

agissant sur l’énergie vitale ainsi que sur l’ensemble des fonctions corporelles et psychiques. Les exercices allient mouvement, posture corporelle, travail

sur la respiration et la concentration, offrant ainsi une approche globale de l’être, respectueuse du rythme de chacun.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Début 2010, la Fédération Française EPMM Sports pour Tous a signé une convention avec la Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques (FEQGAE), qui regroupe la grande majorité des associations françaises de Qi Gong, afin de permettre à ses quelques 300 associations et ses plus de 13 000 pratiquants et 500 animateurs de rejoindre notre Fédération. Déjà pratiqué au sein de nombreux de nos clubs, le Qi Gong sera désormais largement proposé dans toute la France.

C’est une pratique très douce, lente qui assouplit mentalement et physiquement.

À la découverte du Qi Gong

Le but général du Qi Gong est de faire circuler l’énergie dans le corps et de la renforcer, en s’inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Il permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d’optimiser toutes les fonctions de l’organisme, d’aider chacun à entretenir sa propre santé par une pratique corporelle et respiratoire, de trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.



C’est avant tout un travail sur la détente et le relâchement.



UN SOCLE COMMUN MALGRÉ UNE VARIÉTÉ DE STYLES ET D’EXERCICES

Le Qi Gong est un ensemble d’exercices énergétiques basés sur du mouvement (mouvements graduels, continus, circulaires et fluides), de la respiration (abdominale, régulière et profonde) et de la concentration (sans effort : “ l’attention ” sans “ la tension ”).

De très nombreux styles de Qi Gong existent et, à l’intérieur de chaque style, on y trouve divers types d’exercices : dynamiques, statiques ou encore méditatifs.

BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL AU RENDEZ-VOUS

Pour parvenir à cette harmonie du geste et du souffle, l’attention se porte simultanément sur les diverses parties du corps impliquées dans le mouvement et perçues globalement comme une unité, de telle sorte que le mouvement ne soit jamais “ mécanique ” mais devienne “ organique ”. Véritable source de bien-être et de jouvence, le Qi Gong (“ doux ”) allie la relaxation mentale, l’assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l’espace, à un travail énergétique profond de revitalisation.

UN ART DE VIVRE, AU-DELÀ D’UNE DISCIPLINE CORPORELLE

Comme le dit un proverbe chinois : “ Pour avoir une idée d’un mouvement, il faut le pratiquer cent fois ; pour le connaître, il faut le pratiquer mille fois et pour le maîtriser, il faut le pratiquer dix mille fois ”.

Le Qi Gong est une école de patience et d’humilité, où l’on prend le temps de revenir à des choses simples mais essentielles pour vivre dans la plénitude de son être :

- respirer, se reposer et sentir où l’on met ses pieds pour avoir “ les pieds sur terre ”,
- se recentrer et se réapproprier son espace intérieur pour savoir se protéger des influences perturbantes et établir des relations harmonieuses avec l’extérieur,
- utiliser ses cinq sens (et pas seulement son mental) pour goûter plus pleinement la vie et augmenter son intuition,
- “ se mouvoir ” avec harmonie dans l’espace pour “ s’émouvoir ” dans l’harmonie de son espace intérieur, sans perdre son équilibre (physique et psychique) ;
- cultiver la confiance en soi, en la Vie et le respect d’autrui.

QUELS BÉNÉFICES ?

Une pratique régulière apporte :

- plus de tonus et moins de tensions nerveuses,
- plus de souplesse et d’équilibre,
- calme intérieur,
- une plus grande capacité de concentration et confiance en soi.

