

Le T'ai Chi Ch'uan au Lycée, c'est possible.

Jean-Jacques Sagot

J'ai été sollicité pour faire part de mon expérience en tant qu'enseignant de l'Education nationale ayant introduit le tai chi chuan depuis une dizaine d'années. Voici donc un petit témoignage sur ce sujet. Il est suivi de quelques extraits de textes rédigés par des élèves de terminale de 1999 ayant suivi cet enseignement.

Professeur d'éducation physique depuis bientôt 30 ans, j'ai pu observer les changements fondamentaux de cette discipline dans le monde scolaire et extrascolaire durant cette période. D'origine militaire, puis hygiéniste, l'éducation physique s'est entièrement confondue aujourd'hui avec son support actuel, c'est à dire le sport. Il est vrai qu'en une décennie, le "prof de gym" s'est transformé en "prof de sport" pour l'ensemble des consciences de la collectivité scolaire et sociale.

Malgré les dérives de plus en plus inquiétantes du sport (surentraînement, dopage, mercantilisation), l'immense majorité de mes collègues n'a pas fait la critique du contenu qu'elle transmet. Elle reste aveugle devant le foisonnement des techniques corporelles qui se développe avec le métissage culturel, avec l'ouverture du monde et la découverte de la variété des richesses traditionnelles ou nouvelles dans le domaine du mouvement humain.

Cependant, certains d'entre nous, quelques uns depuis de nombreuses années, travaillent pour faire reconnaître par les institutions d'autres voies corporelles, comme la danse, l'expression théâtrale, les arts martiaux, le yoga, ou d'autres pratiques noncompétitives. Nous commençons, avec le succès que trouvent ces pratiques auprès des jeunes et de leurs parents, à avoir un écho certain au niveau de l'institution scolaire. De prosrites, puis confidentielles, ces activités "différentes" commencent à être perçues comme des éléments possibles d'une rénovation du monde scolaire. Mais la route est encore longue pour voir par exemple autant de cours de qi gong que de saut en hauteur !

Dans les années 80, ma réflexion éducative m'avait fait abandonner nombre de pratiques sportives au profit d'activités plus "douces" telles que la natation subaquatique ou le tir à l'arc. L'institution scolaire faisait un peu les gros yeux, mais la réorganisation de l'éducation physique s'orientait alors vers une approche plus diversifiée et laissait quelques espaces de liberté où l'innovation pouvait prendre une petite place.

A l'époque, William Nelson, auprès de qui j'effectuais un patient et profond travail dans le domaine du tai chi chuan, m'a encouragé à introduire l'enseignement que je recevais en l'adaptant au monde adolescent. En dix ans, cette adaptation s'est faite pas à pas, en ajustant le contenu et la pédagogie pour en faire une discipline à part entière, dont les contours aujourd'hui débordent largement le cadre strict de l'éducation physique proprement dite (travail en classe maternelle, formation des professeurs des écoles, interventions en formation continue des professeurs du secondaire, des animateurs de gymnastique volontaire, en école de soins infirmiers ...).

L'élargissement et l'institutionnalisation de cet enseignement, au début plutôt confidentiel, se sont faites progressivement. A aucun moment, je n'ai eu de véritables oppositions de la part des autorités hiérarchiques. Il m'a fallu être patient, expliquer et

justifier mon orientation auprès des chefs d'établissement et des instances rectorales. J'ai eu la chance de travailler auprès de proviseurs aux grandes qualités humaines qui m'ont fait totalement confiance. Au début, les cours étaient un peu informels, dans les temps libres, puis ils se sont structurés dans des "ateliers de pratique", qui sont devenus des "pratiques optionnelles" jusqu'à leur introduction au baccalauréat.

Actuellement, les élèves concernés font 3 heures de tai chi par semaine et présentent cette option au bac (coefficient 1) dans le cadre du contrôle continu. Cette année, j'ai élargi encore l'audience lycéenne en fondant une école de tai chi au sein de la forteresse de l'UNSS, institution du sport scolaire hostile aux pratiques non-compétitives (mais dont la porte a déjà été forcée depuis quelques années par la danse contemporaine). Ainsi, une trentaine d'élèves suivent un enseignement fondamental, essentiellement basé sur le style de mon école d'origine, c'est à dire le style Cheng Man Ch'ing (Forme 37 pas, tuishou, épée).

Parallèlement, mes cours d'éducation physique au lycée comportent tous au moins un tiers de l'horaire consacré à la découverte du tai chi.

Ainsi, les classes de lycée qui travaillent avec moi (environ 200 élèves) font 3 cycles de 12 séances (1 par an) de la seconde à la terminale. Je leur présente une ouverture assez large sur les arts martiaux chinois internes. Les cours ont pour ossature beaucoup d'éducatifs au tuishou et l'apprentissage d'une forme en seconde, une forme à la petite canne en première, une forme rapide. en terminale, une forme à l'épée. Ces formes sont des formes très courtes (une quinzaine de postures) que j'ai façonnées à partir de formes traditionnelles, en essayant d'en garder la fluidité et les principes de base.

Il est difficile de mesurer l'impact de cet enseignement. Certains anciens élèves continuent ailleurs dans des villes universitaires, certains arrêteront, certains reprendront plus tard dans une association. Certains m'écrivent, reviennent me voir ou disparaissent à mes yeux. J'ai le sentiment d'avoir semé des graines qui germeront de façon différente selon l'histoire des uns et des autres ..

Mon parcours personnel depuis quelques années m'a amené, en particulier en oeuvrant au sein de la FTCCG, à rencontrer nombres d'éducateurs ou d'enseignants de l'éducation nationale qui expérimentent, cherchent dans leur coin, convaincus des bienfaits bien particuliers que peut apporter aux jeunes l'enseignement du tai chi chuan ou du qi gong. De la maternelle à l'université, ils doivent convaincre les autorités de tutelle, leurs collègues, voire les parents, ils doivent adapter leur enseignement en fonction des publics si divers que l'on trouve aujourd'hui à l'école.

Des initiatives naissent pour échanger les expériences diverses, confronter le réussites et les échecs, afin d'améliorer ces enseignements et d'aider ceux qui veulent se lancer dans l'aventure. J'accueille avec bonheur tous ceux qui souhaitent correspondre avec moi à ce sujet et vois d'un oeil bienveillant les premières ébauches d'une liaison commune.

Extraits des textes de lycéens option tai chi chuan
Lycée Jay de Beaufort Périgieux Baccalauréat 1999

Le tai chi, pour moi, c'était quelque chose de nouveau. En notre époque de société de consommation où l'on vit constamment dans une



ambiance de stress, où, pour être considérée, une personne ou une chose doit être rentable, les gens ressentent bien souvent le besoin de s'arrêter, de se poser, de souffler. Ce qui m'attire dans le tai chi, c'est ce côté serein, ce côté un peu décalé qui s'échappe de toute cette agitation inutile, une sorte de coin où l'on peut se reposer. Il est difficile entre le lycée et la maison d'échapper à ce brouhaha constant. Le cours de tai chi, pour moi, c'est le moment calme de la semaine. En ce qui concerne la régulation de l'énergie, la maîtrise de soi, et tout ce qu'évoquent les "habitués" du tai chi, il est évident que pour moi, débutante, il est difficile de comprendre les "pouvoirs" que procure le tai chi. Ce côté un peu "magique" est attirant, mais également désespérant, car cette maîtrise demande une patience infinie et une coopération personnelle immense. Je continuerai probablement une activité en rapport avec la relaxation, la recherche du calme et de la sérénité, peut-être ce sera le tai chi, peut-être autre chose, mais sûrement un art de vie.

Claire Espalieu . Term S.

Le tai chi chuan peut permettre à l'individu qui le pratique sérieusement de développer une nouvelle force une force qui naît de l'absence de force. Cela paraît bizarre au premier abord, mais en fait c'est très vrai. Lors des applications martiales, on remarque vite que la force extérieure (musculaire) est inférieure à la force intérieure créée par la détente, la souplesse, la respiration .

Judith Forissier Term S.

Dans son approche progressive du tai chi chuan, une adolescente se plaît à découvrir la profondeur atteinte par son initiateur et la découverte de l'harmonie qu'il peut faire naître chez ses élèves. C'est ainsi que cette fille décide son initiation, elle découvrira bientôt intérêt, incertitude, satisfaction et l'envie de toujours approfondir le "cadeau" que peut lui offrir le tai chi chuan ...Mais l'année de terminale vient à sa fin et le désir de ressentir réellement quelque chose de durable n'est pas satisfait, le désir de maîtriser à la fois le corps et l'âme pour produire un contact plus grand avec l'autre ...

Nathalie Ouvradou Term S.

Aujourd'hui, étant donné ma petite expérience dans l'univers du Tai Chi Chuan, je suis quand même convaincu que cet art contient un grand nombre de merveilles telles "l'enracinement du corps", mais que leur découverte, comme tout trésor, est le fruit d'une longue et assidue pratique durant laquelle chaque sensation se précise, chaque voile saute, chaque pas est différent pour faire place à une infime goutte d'eau, portant en elle une partie du reflet mystérieux de sa source dont l'étendue est inépuisable et la découverte incessante ...

Julien Thomas Terni S.

Mon expérience du tai chi m'en fait découvrir deux aspects : le premier est cette impression de sentir la circulation d'une espèce de "force" dans le corps, le deuxième est le sentiment d'un moyen de méditation basé sur le mouvement. Vu du côté martial, le tai chi consiste à accepter la violence d'autrui, enfin je veux dire, ne pas lui résister. Dans le cadre spirituel, où parfois nous sommes soumis à de violentes émotions, le tai chi ne nous permet-il pas d'accepter notre propre violence et d'aboutir finalement à la compréhension d'une certaine vacuité du monde et de soi-même ?

Maxime Léo Terni S.

Contrairement à la conception occidentale qui ne prend en compte qu'une vision organique, la conception chinoise prend en compte le corps humain dans son ensemble. En effet, toutes les parties de notre corps vivent ensemble, il est donc normal qu'elles soient en relation les unes avec les autres ... Je pense que l'énergie sera la clé de la bonne santé physique et psychologique dans les années à venir ... Un des buts du tai chi est d'apprendre à sentir l'énergie de l'autre. J'avoue que j'ai beaucoup de mal et que ce n'est pas facile. Mais mon expérience du tai chi me fait au moins

essayer ... et puis pratiquer la forme me procure un réel plaisir.

Marisabel Müller Term S.

Paradoxalement, c'est la concentration nécessaire à la pratique du tai chi, comme par exemple dans la poussée des mains, qui va me permettre de me détendre. Cette concentration n'est pas la même que celle qu'on a durant un cours de maths. Difficile à décrire, on peut dire en tout cas qu'elle n'est pas aussi "studieuse" : elle ne se fait pas seulement dans la tête ... Je regrette que les cours de tai chi n'aient pas lieu le matin avant les cours, car je les trouve éprouvants en fin de journée, le stress s'estompe et je ressens d'un coup toute la fatigue accumulée dans la journée . J'aimerais trouver d'autres moyens pour évacuer le "stress" pour pouvoir voir alors d'autres choses dans le tai chi .

Rémi Hemous Term S.

Après deux années de pratique hebdomadaire, je n'ai aucunement l'impression de ressentir cette énergie que procure la pratique du tai chi. Je m'applique pourtant tant que je peux. Peut-être suis-je une mauvaise élève, ou bien tout simplement n'ai-je pas la foi ?... J'ai l'impression de me sentir un peu décalée. Pourtant ces séances me permettent une détente que je ne peux nier, elles me permettent de faire le vide et d'évacuer le stress de la journée (bien qu'il m'en coûte de parler de stress à mon âge). Il me semble que je sais pourquoi cet art me convient peu : il me paraît "abstrait" : j'ai trop besoin d'extérioriser, de montrer mes joies, mes peines, mon énergie et mes faiblesses. Il faut que je me montre. Peut-être est-ce un défaut ?... La culture chinoise est inexistante en occident. Protectionnisme ? Peur de l'inconnu ? Je suis en ce sens heureuse d'en avoir découvert un peu par le tai chi. Un esprit ouvert est nid de tolérance.

Aude Plateau Term S.

Me sentant très intéressée par l'art en général, je suis particulièrement touchée par l'art chinois. Il est très différent de l'art français, c'est très intéressant de s'y pencher pour découvrir une autre forme d'expression. J'ai été de la même manière séduite par le tai chi chuan, en m'installant dans la forme et en essayant de comprendre par des gestes anodins la philosophie qui y est renfermée comme dans une boucle... Je pense que le tai chi chuan a un impact différent pour chacun et c'est pourquoi, même s'il s'exporte dans le monde entier, il gardera toute sa singularité, contrairement à d'autres arts qui disparaissent avec l'anéantissement des formes traditionnelles ...

Clothilde Lafaye Terni S.

Le tai chi chuan m'a appris à être davantage enracinée. Prendre le temps d'établir un contact avec le sol, la Terre. Fléchir les jambes et faire disparaître très simplement les tensions accumulées... Le tai chi, d'une certaine manière nous apprend à vivre, à nous poser, à relativiser. Sans aucun support matériel, paradoxalement à ce que l'on pourrait croire à l'époque où nous vivons, il est source d'un grand bienfait. Comme dit Alain Souchon : "Oh la la, la vie en rose, la rose qu'on nous propose, d'avoir des quantités de choses, qui donnent envie d'autres choses." C'est exactement cela. On nous conditionne à désirer plus, et plus encore . "Se surpasser", le mot-roi de notre époque ; on en oublie ses racines, son origine. On nous conditionne à vouloir toujours plus de biens matériels ; or ces biens ne suffisent jamais car tout évolue extrêmement vite, et, bientôt, nos biens seront démodés, et il nous faudra encore plus : la Roue Infernale . Dur, de se sortir de cet engrenage. Avec le taichi, on reprend conscience de notre origine, à être enraciné, à être dans notre vie, réduite à sa plus simple manifestation: Etre Présent. Or aujourd'hui, on tend à nous faire oublier que nous sommes dans le présent, et l'on voudrait qu'à tous moments nous soyons futur. De ce fait, il est assez difficile de se rephaser avec la Terre, mais une fois que nous y sommes parvenus, quelle source de bonheur! Alors, soyons enracinés, défaisons-nous de tous ces biens matériels et apprenons à aimer la Vie dans sa plus simple expression : juste ETRE .

Julie Laborie Term S.

