

TAICHIMAG



SANTÉ, QIGONG et ARTS INTERNES

DECOUVERTE

Mulan Quan le style de la grâce

DA CHENG QUAN

Le pouvoir du Qi par M^e Lam Kam Chuen

VOIE DU CALME

Diriger et conduire l'énergie par Ke Wen

TAI JI QUAN

La lignée Chen de Pékin par Jean-Jacques Galinier

SANTÉ

Taiji et Qigong à l'hôpital

5 ANIMAUX

Le style de l'oiseau par Georges Saby

ARTS INTERNES

Le Taiji Qigong par Eric Garnier

QIGONG

1^{er} Colloque National de Recherche Scientifique

MEDECINE

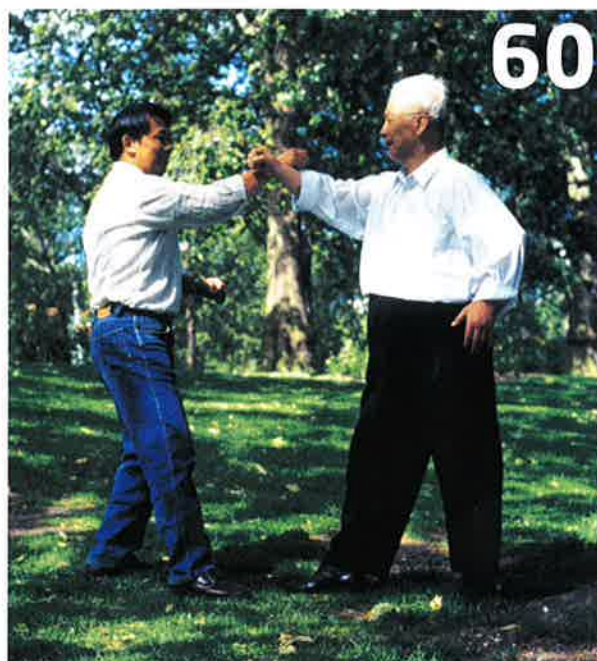
La médecine taoïste par Gérard Edde



52



60



52 SANTE

Taijiquan, Qigong et maladies chroniques,
par Laurent Perron:

60 DA CHENG QUAN

Le pouvoir du Qi, par Lam Kam Chuen.

66 FEQGAE

L'Union Pro Qi Gong

70 REFLEXIONS

La lignée Chen de Beijing, par Jean-Jacques
Galinier.

74 EVENEMENT

Le 1er Colloque National sur le Qigong,
par le docteur Jian Liujun.

Et aussi

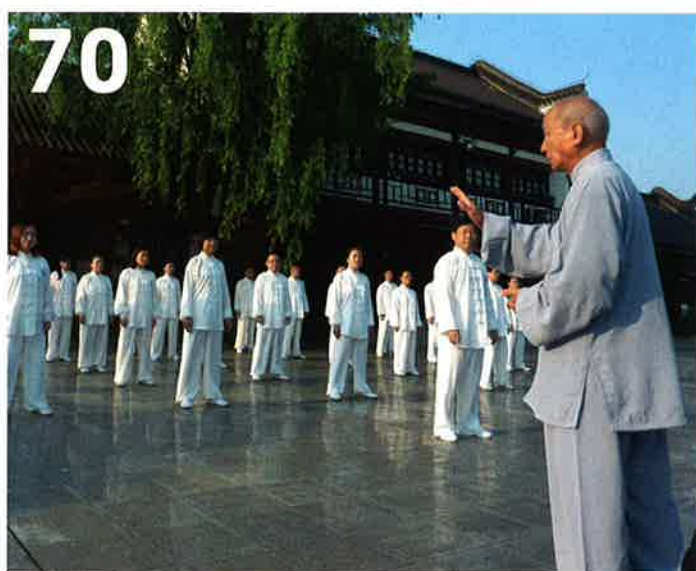
Edito P. 3

Sommaire P. 4

Christophe Kro P. 6

Infos P. 8

70

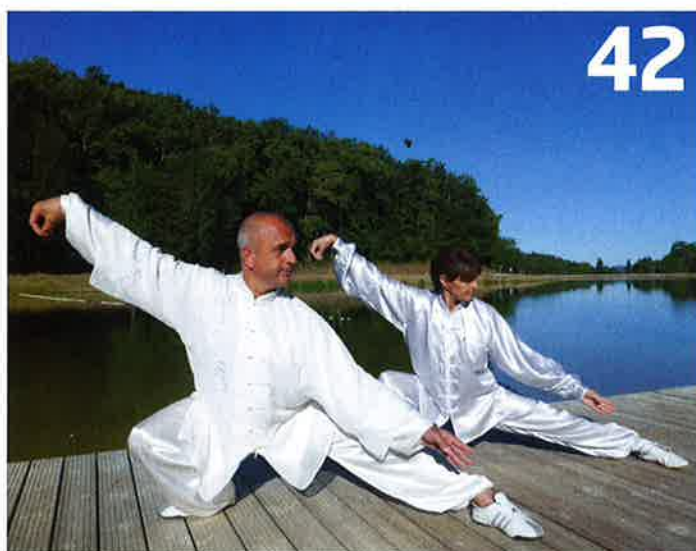
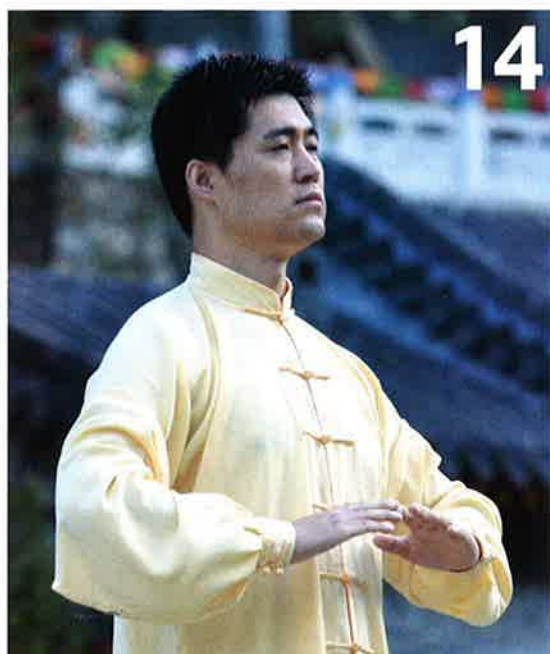


74



TAI CHI MAG N°10 paraîtra
le 31 octobre 2016

SOMMAIRE



10 HISTOIRE

L'histoire des arts martiaux chinois, par Emmanuel Agletiner.

14 MEDITATION

Conduire et diriger l'énergie, par Ke Wen.

18 DECOUVERTE

Le Mulan Quan, par Chrystel Herbeaux Del Pino.

26 FEAMC

Rétrospective 2016.

30 QI GONG

Le Taichi Qi Gong, par Eric Garnier-Sinclair.

36 MEDECINE

La médecine taoïste, par Gérard Edde.

42 TECHNIQUE

Le Qi Gong de la bannière de Ma Wang Dui, par Thierry Alibert.

46 LES 5 ANIMAUX

Le style de l'oiseau, par Georges Saby.

TAI CHI CHUAN, QIGONG ET SAN

Le sport comme atout santé est devenu une réalité en France en 2012, date à laquelle l'Académie de Médecine a officiellement reconnu les mérites de disciplines comme le taichi chuan et le qigong pour la santé. Dans certaines conditions, le taichi chuan et le qigong peuvent désormais se positionner comme « approches thérapeutiques complémentaires ». Mais c'est le Médicosport-santé publié dans sa première version en décembre 2015 par le Comité Olympique Français (CNOSF) qui relance l'aventure en ouvrant de nouvelles perspectives en matière de prévention, soins, rééducation physique... Par Laurent Perron.

Il est désormais clairement reconnu que certaines activités physiques peu-vent sensiblement améliorer la qualité de vie et la prise en charge de milliers de personnes touchées par des maladies chroniques graves. Dans un futur proche, votre médecin traitant pourra prescrire des cours de taichi chuan/qigong. Ces disciplines, comme le démontrent des centaines d'études scientifiques, jouent un rôle majeur dans l'accompagnement et le traitement de maladies chroniques comme l'arthrose, le diabète, la fibro-myalgie, les maladies cardiovasculaires, les troubles dépressifs ou le cancer. Même si « le sport sur ordonnance » reste encore embryonnaire - dans l'attente du décret d'application - des expérimentations pilotes démontrent comment nos disciplines pourront prochainement s'intégrer à des protocoles médicaux que cela soit en Club (sport sur ordonnance) ou en milieu hospitalier en partenariat avec les équipes médicales.



Le taichi chuan et le qigong peuvent désormais se positionner comme approches thérapeutiques complémentaires.

TÉ

Taichi chuan, qigong, kung fu au cœur du médicosport-santé

Le 9 décembre 2015, le Comité Olympique Français (CNOSF) a officiellement présenté le « médicosport-santé ». La FAEMC figure avec ses disciplines majeures (taichi chuan, qigong et kung-fu), parmi les 20 fédérations retenues dans la première version de cet ouvrage emblématique. Il met notamment l'accent sur les bénéfices de l'activité physique sur la santé à titre de prévention, en matière de rééducation et réadaptation physique. Et certaines disciplines peuvent désormais accompagner efficacement un traitement médical.

Le médicosport-santé est le premier ouvrage de ce type au monde puisqu'il a pour vocation de devenir le guide de référence pour tous les médecins qui seront amenés à prescrire du sport.

Initié par le Dr Alain Calmat, la première version du médicosport-santé a été présentée à Paris le 9 décembre dernier au siège du CNOSF.

C'est aussi à l'occasion de cette réunion qu'ont été présentés les premiers résultats de l'approche pilote « taichi chuan et réadaptation cardiaque » menée à l'hôpital de Saint Jean d'Angely depuis février 2015 et pilotée par le Dr Frédéric Caillère (responsable pôle réadaptation cardiaque) et Laurent Perron (professeur de taichi chuan et responsable de la commission santé FAEMC).

Une piste de recherche

Lorsque l'expérimentation du taichi chuan en milieu médical permet d'améliorer la pratique du taichi chuan pour tous les publics....

L'hôpital de Saint-Jean d'Angely (Charente-Maritime) est pilote dans ce domaine: les patients en réadaptation cardiaque bénéficient depuis février



De nombreuses études internationales évoquent l'intérêt du tai chi chuan pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires.

2015 de cours de taichi chuan dans le cadre de leur traitement.

De nombreuses études internationales évoquent l'intérêt du taichi chuan pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires. Mais la grande nouveauté de cette expérience repose sur la pluridisciplinarité de la démarche. Le professeur de taichi chuan est intégré à l'équipe médicale composée d'un Car-

diologue (Dr Frédéric Caillère), deux infirmières formées à l'éducation thérapeutique, une infirmière spécialisée en addictologie, un éducateur sportif-STAPS (endurance/vélo et balnéothérapie), une diététicienne, un psychologue-sophrologue.

Associé au pôle de réadaptation cardiaque, le professeur de taichi chuan dispose de recommandations adaptées à chaque nouveau groupe de patients. ►

Une réunion préparatoire permet en effet d'étudier précisément les besoins de chaque personne. Laurent Perron dispose ainsi d'informations et conseils précis pour personnaliser son approche. Pour certains, le travail sur le souffle deviendra la priorité; d'autres disposeront d'un programme pour les aider à retrouver le goût de l'exercice; d'autres encore, seront plus sensibilisés au travail en sensation et aux avantages de la relaxation, mais aussi de la méditation en mouvement. Il s'agit donc de construire un cours en tenant compte de la situation de chaque patient, mais aussi de leurs sensibilités et envies.

Globalement, cette initiative permet au patient de prendre conscience que quel que soit l'âge, le niveau sportif « initial », il existe toujours d'importantes marges de progression en matière de coordination, équilibre, réflexe, adaptation à l'effort physique, vitalité, gestion du souffle,

etc ! C'est finalement permettre à un public très large de disposer des techniques aujourd'hui largement utilisées par les sportifs de haut niveau.

Cette approche pluridisciplinaire permet de valider et affiner par une équipe médicale les mouvements traditionnels de taichi chuan. C'est là tout l'intérêt de l'expérience. Il est par

exemple a priori déconseillé pour une personne souffrant de troubles cardiaques de maintenir les bras levés. Qu'en est-il des grands mouvements de bras pratiqués en qigong ou taichi chuan ? De même, des torsions de la colonne vertébrale sont délicates pour des personnes souffrant de lombalgies, voire d'anciennes hernies discales. Cette concertation permet de répondre à chacune de ces questions en étudiant les mouvements sous l'angle biomécanique et médical. Le premier bilan démontre qu'il n'y a véritablement aucune contre-indication à la pratique du taichi chuan et ce, quelle que soit la pathologie. Mieux, certains exercices se révèlent d'une grande efficacité et pourraient par exemple compléter ceux aujourd'hui pratiqués en éducation physique et réadaptation.

Les professeurs de taichi chuan exerçant en Club pourront à terme bénéficier de ces retombées. Certains se sont déjà engagés dans un processus de formation destiné à les aider à mieux prendre en compte les pathologies chroniques. Car l'enjeu principal demeure le Club sportif : ces techniques mises au point en milieu hospitalier mettraient au taichi chuan et au qi-gong de devenir précurseurs dans l'approche dite « thérapeutique complémentaire ». A cet égard la commission santé de la FAEMC a développé un premier Kit destiné aux professeurs désireux de s'engager dans cette voie. Un programme de formation a de même été mis en place. ●



Taichi chuan et réadaptation cardiaque à l'hôpital de Saint Jean d'Angely avec Laurent Perron, professeur de taichi chuan.

Programme de taichi chuan en réadaptation cardiaque

Les mouvements pratiqués ont été présentés à l'équipe médicale lors d'une phase test: recherche de relaxation et d'amplitude dans le mouvement, la coordination soufflemouvement, l'apprentissage de mouvements dits oscillants, les techniques de gainage musculaire et le travail de visualisation sont apparus pertinents pour ce type de pathologie. Les levés de bras sans contraction, les rotations de hanche en relaxation, les mouvements de base de taichi chuan étant adaptés s'avèrent tout à fait bénéfiques. Cela permet en outre de lever toute appréhension des patients et leur faire prendre conscience de leur capacité à retrouver une bonne condition physique. Il s'agit en effet - tout comme tout individu confronté à

un léger incident (claquage, entorse, lombalgie légère, etc.) à continuer à s'entraîner sans se blesser avec comme objectif de progresser et pouvoir exécuter tous mouvements de la vie courante, continuer le sport, l'exercice en toute confiance.

Objectifs fixés

- Reprise de confiance/«réappropriation » par une meilleure connaissance/sensation du corps
- Rééducation motrice, gestion de l'effort, voire de la douleur, techniques de renforcement musculaire
- Techniques pouvant donner lieu à un « rituel » quotidien de remise en forme et entretien physique en vue d'une installation des exercices à la suite de la phase de rééducation.

INTERVIEW CROISEE

Dr Frédéric Caillère (responsable pôle réadaptation cardiaque à l'hôpital de Saint Jean d'Angély) et Laurent Perron (professeur de taichi chuan et responsable de la commission santé FAEMC).

Dr Frédéric Caillère, responsable pôle réadaptation cardiaque: « Le Taichi chuan est une discipline corporelle qui trouve naturellement sa place au sein d'une structure de réadaptation cardiaque. L'expérience menée au Centre Hospitalier de Saint Jean d'Angély montre que cette intégration se déroule en toute sécurité pour les patients et trouve un accueil extrêmement favorable auprès des patients et des soignants. L'impact de cet atelier nous est apparu comme très positif, tant sur le plan physique et cognitif que sur le plan psychologique.

Car le taichi chuan, en définitive, joue efficacement sur le bien-être subjectif et donc la qualité de vie du patient, la confiance en soi, la relaxation.

L'aspect ludique du taichi chuan est un atout: cela permet une excellente transition vers l'après-rééducation et aide les patients à imaginer concrètement leur possibilité de renouer avec l'exercice physique, faire face à leur travail bien sûr, mais aussi pouvoir mener une vie normale. Il permet d'aborder et de répondre à des situations réelles: porter, courir, améliorer le souffle, gérer un effort en toute sécurité, en somme retrouver confiance dans ses capacités physiques.

Laurent Perron, professeur de taichi chuan: « Face à la maladie, mais c'est aussi le cas d'un excellent sportif subitement confronté à une blessure, le taichi chuan permet avant tout de reprendre conscience dans les possibilités de son corps et ainsi de se placer « en situation de réussite ». En taichi chuan, il n'y a pas de mauvaise conscience, ressentiment: très rapidement les élèves comprennent que la discipline peut parfois sembler complexe, mais qu'en revanche, les résultats sont là en termes de confort, relaxation. Chaque entraînement amène la grande satisfaction de retrouver le « contrôle », la sensation du corps. Cette discipline permet aussi de travailler concrètement l'endurance, la capacité de faire face à un effort physique et ce, grâce à la respiration, la relaxation, un gainage musculaire ciblé et la concentration/visualisation.

Enfin, le taichi chuan a l'immense avantage de lever toute confrontation possible entre personnes dites sportives et celles considérées, souvent malheureusement

depuis leur plus jeune âge, comme « inaptés au sport » ! J'avais mené cette expérience auprès d'une classe d'enfants en CM1. Seulement après quelques cours de taichi chuan, les enfants qui se considéraient comme « non-sportifs », révélaient d'excellentes capacités au niveau psychomoteur. Il suffit souvent parfois de les amener vers un autre terrain que celui de la performance. Certains enfants jugés timides se transformèrent en oiseau, en chat puis en tigre et aigle royal... sous le regard médusé de leurs camarades « sportifs ».

Pour revenir au pôle de réadaptation cardiaque, cette intervention sous contrôle médical permettra peut-être à terme de réaliser une évaluation scientifique. Il serait notamment utile d'étudier grâce à cette démarche la possibilité de travailler sur deux grands sujets touchant des millions de personnes dans le monde: la gestion de la douleur et la qualité du sommeil. Enfin, cette approche permet de valider certaines intuitions comme la richesse des mouvements classiques (« Ouverture de taichi », « Simple fouet », « les mains comme les nuages » ou « jouer de la guitare »), leur capacité à se transformer pour viser telle chaîne musculaire, travailler en aérobie ou anaérobie, travailler la capacité respiratoire, développer la sensation du corps dans l'effort physique et ainsi mieux contrôler ses mouvements, gagner en coordination, souplesse et équilibre. En réalité, une poignée de mouvements, facilement mémorisables, se révèlent efficaces pour développer un programme complet.

Car finalement la grande révélation pour les patients c'est de comprendre qu'il faut aborder l'effort physique par touches ! Comment imaginer qu'il est possible du jour au lendemain de faire 1/2 d'exercices par jour ! Dans le « Petit Prince » de Saint-Exupéry, le renard explique au petit prince que pour l'appivoiser il devra venir chaque jour le voir et que progressivement il pourra s'approcher de lui, mètre par mètre. Il en est de même de l'exercice physique: pour « appivoiser » son corps, je conseille de commencer par 3 minutes d'exercices par jour ! L'important c'est de lancer le processus qui fera que le corps réclamera ce temps de relaxation.

Dr Frédéric Caillère: « Le taichi chuan en-

courage les patients et notamment ceux qui se considèrent comme « non sportifs » à renouer avec une activité physique. un critère subjectif mais opérationnel: les patients sortent du cours avec le sourire, un indicateur sur leur niveau de détente et de satisfaction à prendre en compte. »

Le taichi chuan s'avère finalement efficace en rééducation cardiaque pour plusieurs raisons:

- Une pratique perçue comme « ludique et originale ». C'est essentiel pour des personnes qui appréhendent la reprise d'une activité physique malgré le suivi et le traitement médical.

- Les patients dits « sportifs » ne sont pas favorisés par rapport aux patients qui se considèrent comme « peu doués pour l'exercice physique ».

- une large palette d'exercices sollicitant l'équilibre, la synchronisation, le souffle, la mémorisation, mais aussi l'habileté.

- pas de contre-indication. Le personnel médical participe régulièrement aux cours et aucune contre-indication n'a pu être relevée et, ce, quel que soit le traitement prescrit et la pathologie.

Le taichi chuan peut contribuer à amener les patients à réellement reprendre confiance en leur corps et renouer avec une vie « normale ».

- Permet de lever l'appréhension des patients vis-à-vis de l'effort physique, leur crainte d'une éventuelle « rechute » et donc leur difficulté à retrouver une qualité de vie (bien-être physique, mental et social)

- Certaines études en cours tendent à prouver que ce type d'exercice physique tend à réduire les posologies médicamenteuses et dans tous les cas, en limite les effets secondaires.

Le point de vue des patients:

- « le plaisir de « dépasser » ses appréhensions. »

- « sentiment d'obtenir une meilleure résistance à l'effort et mieux gérer sa respiration »

- « c'est agréable et parfois surprenant: donne une autre image du sport »

- « Je me suis rendu compte que je n'avais jamais appris à respirer, à savoir adapter, transformer ma respiration en fonction de l'effort demandé. Pouvoir me dynamiser ou me relaxer sur l'inspiration et l'expiration accompagnées de ▶

mouvements plus ou moins amples.

Les Conclusions du Dr Caillère à l'issu de la phase d'évaluation (6 mois)

- Des critères subjectifs mais très encourageants. De fait le taichi chuan joue efficacement sur :

1. Le bien être subjectif et donc la qualité de vie du patient
2. La confiance en soi

3. Meilleure coordination, relaxation
4. La cohésion du groupe
5. La réelle motivation des patients à continuer les exercices pratiqués au-delà de la phase de rééducation
6. Ludique, le taichi chuan permet une excellente transition vers l'après-rééducation. Il permet d'aborder et de répondre à des situations réelles: porter, courir, améliorer le souffle, gérer un effort, etc.

L'échantillon réduit et la méthodologie ne permettent pas encore de clairement identifier l'apport du taichi chuan selon des critères scientifiques: à l'étude, mise en place d'une nouvelle grille d'évaluation

Pistes d'étude

- Meilleur contrôle de l'hypertension artérielle
- baisse de la fréquence cardiaque, équilibre du diabète, baisse du poids
- Amélioration du rendement de la fibre musculaire
- Amélioration de la capacité de vasodilatation, baisse des résistances périphériques
- Effet métabolique: amélioration du profil lipidique et diminution de l'insulinorésistance
- Effet bénéfique du reconditionnement à l'effort: amélioration de la fonction endothéliale, effet anti-agrégant, Lipides (baisse du cholestérol LDL, augmentation du cholestérol HDL)
- Optimiser le traitement médicamenteux
- Diminution des symptômes
- Améliorer sensiblement la reprise d'une activité physique sans risque ni douleur et sur le long terme.
- Certains patients en réadaptation cardiaque peuvent désormais bénéficier d'une semaine de rappel en juillet. Ce sera l'occasion de valider si les patients ont intégré certains mouvements dans leur vie quotidienne. ●

Pour en savoir plus sur le Medicosport Santé

Le medicosport-santé s'organise autour de plusieurs chapitres dont un dossier général de médecine du sport, la liste des pathologies retenues, un lexique. Mais la partie la plus originale demeure celle consacrée à chaque discipline sportive.

Le medicosport-santé présente l'intérêt potentiel de chaque discipline, les risques et contre-indications, les publics concernés, les objectifs thérapeutiques, les adaptations et précautions à prendre, ainsi que les protocoles d'activité sport santé proposés et les références bibliogra-

phiques.

Selon le niveau de gravité de la pathologie, le médecin pourra adresser des patients auprès d'associations sportives labellisées « Sport Santé » ou au-près de centres spécialisés.

Dans tous les cas, cette approche va permettre une meilleure coordination entre le Médecin traitant et l'Éducateur Sportif sport santé.

* « Taichi chuan et sport santé », rubrique du Medicosport-santé »

télé-chargeable à : <http://faemc.fr/news/le-medico-sport-sante-est-mis-la-disposition-du-corps-medical>

Laurent Perron, professeur de taichi chuan

A partir de 1983 : Suit les cours de Karaté Shotokan d'Henry Plée (Shobudo Paris)

1989 : début du taichi chuan sous la direction de Yang Jwing Ming.

1998 : Lance de premiers cours de taichi chuan dits adaptés (tenir compte des pathologies de certains de ses élèves)

2008 : création de l'association Jin consacrée à l'apport du Taichi chuan pour la Santé

2009 : création d'un cours test dédié aux personnes souffrantes de certaines pathologies avec sélection d'une série de mouvements de Taichi adaptés à certaines lombalgies, l'arthrose, le « mal de dos », les problèmes respiratoires, prévention des chutes.

2010 : Mise en place de cours adaptés gratuits pour les étudiants de La Rochelle dans le cadre d'un partenariat avec le Comité de la Genette (La Ro-



chelle), l'Institut Confucius de La Rochelle et le SUAPSE.

2012 : le cours adapté devient « Taichi Santé » et accueille d'autres pathologies plus délicates.

2015 : l'expérience menée à l'Hôpital de Saint-Jean d'Angely permet d'enrichir le cours Santé de La Rochelle. Septembre 2015: le cours de taichi chuan est pérennisé à l'hôpital de Saint-Jean

d'Angely.

Janvier 2016 : Ouverture d'un cours « Taichi Santé » à Saint-Jean d'Angely en coordination avec le pôle de réadaptation cardiaque. Objectif: accueillir les patients en fin de traitement, améliorer leur condition physique et éventuellement les réorienter vers d'autres disciplines en fonction de leurs goûts et motivations.

Juillet 2016 : collaboration avec La Maison Rose (Bordeaux)

Résultat entre 2009 et 2015

75 % des élèves du cours adapté passent au cours de Taichi Chuan traditionnel au bout d'un an.

10% arrêtent le Taichi... Pour reprendre une activité physique qu'ils n'espéraient plus pouvoir faire! 5% préfèrent rester au cours adapté mais participent aux stages du Club.

10% abandonnent au bout de 2 mois. ●

LE POINT DE VUE de la COMMISSION SANTE FAEMC

(Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois présidé par Christian Bernapel)

Dès 2012, la FAEMC a mené une réflexion d'envergure sur l'intérêt de ses disciplines dans le cadre de thérapie complémentaire non médicamenteuse. Cette initiative a permis à la FAEMC de présenter le 9 décembre, une étude complète sur les bénéfices du qigong, du taichi chuan et du kung-fu en matière de Sport Santé*.

Le Dr Pierre Miller a complété l'analyse en proposant une étude critique des principales études scientifiques internationales sur l'apport de nos disciplines en matière de santé.

Laurent Perron, responsable commission santé de la FAEMC a explicité le choix du centre hospitalier de Saint-Jean d'Angely pour mener une expérimentation pilote en taichi chuan. C'est notamment lié à la pathologie et au profil des patients :

- Un public généralement non documenté sur les éventuels bénéfices du taichi chuan (neutralité du public, pas d'a priori).

- Des pathologies difficiles à dépister pour un éducateur sportif car pas ou très peu de douleur, léger essoufflement.

- L'appréhension des patients vis-à-vis de l'effort physique, leur difficulté à identifier leurs limites et leur capacité à supporter certains efforts, leur crainte d'une éventuelle «rechute» et donc leur difficulté à retrouver une qualité de vie (bien-être physique, mental et social)

- Les pathologies annexes : ces patients souffrent souvent d'autres pathologies dont il faut tenir compte : arthrose, rachialgies dont hernies discales, surpoids, diabète, dépression, tabagisme, anciens tennis-elbows ou entorses mal soignées, fonte musculaire, etc. Autant de pathologies que tout professeur de taichi chuan, qigong ou kung fu retrouve régulièrement en Club.

C'est aussi la possibilité de réaliser les interventions sous contrôle médical en vue d'une évaluation scientifique.

cette approche sous contrôle médical permet de :

- apprendre à travailler en coordination avec une équipe médicale pluridisciplinaire

- identifier une série de mouvements « dédiés » aux maladies cardio-vascu-

laires ; affiner des mouvements pour les pathologies annexes.

- mettre en place un module de formation réaliste



- disposer de conseils médicaux pour toujours améliorer les protocoles de prise en charge

Pour aller plus loin dans cette démarche, la FAEMC a prévu de développer :

- des formations « Sport Santé » pour aider les clubs labellisés à accueillir des personnes souffrant de maladies chroniques

- des approches expérimentales en milieu hospitalier pour faire suite à celle menée en réadaptation cardiaque.

- des actions auprès des Villes, les départements et Régions qui en feront la demande pour développer le sport sur ordonnance et le Sport Santé.

- Des stages « sport santé » dédiés aux entreprises.

- La création d'un carnet de liaison professeur/médecin traitant pour affiner des programmes personnalisés.

Conclusion

Le taichi chuan s'avère efficace en matière de Sport Santé et donc pour s'en-

tretenir physiquement, mais aussi mieux récupérer à l'issue d'une maladie pour au moins quatre raisons :

Cette pratique est perçue comme « ludique et originale ». C'est essentiel pour des personnes qui appréhendent la reprise d'une activité physique malgré le suivi et le traitement médical. Le taichi chuan est le Qi gong permettrait alors de rapidement reprendre une activité physique pour ensuite, si la personne le désire, évoluer vers une autre pratique sportive.

La pratique du taichi chuan ne développe aucune agressivité, compétition entre les élèves et permet de créer des liens de confiance, gages de progrès, mais aussi de meilleure intégration et notamment pour les personnes fragiles.

Les personnes dites « sportives » ne sont pas favorisées par rapport aux personnes qui se considèrent comme « peu douées pour l'exercice physique ». Les groupes demeurent homogènes et, ce, quel que soit l'âge et le passé sportif des personnes (peu d'effet de leader).

Le taichi chuan propose une large palette d'exercices sollicitant l'équilibre, la synchronisation, le souffle, la mémorisation, mais aussi l'habileté (mouvements asymétriques).

L'exécution de certains enchaînements suppose un apprentissage que seul des sportifs de haut niveau pourraient atteindre. Face à la difficulté naissent une rare motivation et le plaisir de « dépasser » ses appréhensions.

Le Dr Caillière constate la meilleure résistance des patients à l'effort et l'amélioration de la gestion souffle/relaxation.

Toutes les études le démontrent : il n'y a pas de contre-indication à la pratique du taichi chuan. Certaines pathologies exigent bien sûr une adaptation. Le personnel médical participe régulièrement aux cours et aucune contre-indication n'a pu être relevée et, ce, quelque soit le traitement prescrit et la pathologie (SCA, IDM, IC).

Un critère subjectif mais opérationnel : les patients « sortent souvent du cours avec le sourire », un indicateur sur leur niveau de détente et de satisfaction. ●

COMMENT AMÉLIORER SA PRATIQUE DE QIGONG TAICHI CHUAN?



Des exercices naturellement adaptables à la capacité des personnes, faciles à mémoriser et à exécuter, sans contre-indications particulières.

La pratique du Taïchi chuan et du Qi gong consiste en des exercices naturellement adaptables à la capacité des personnes, faciles à mémoriser et à exécuter, sans contre-indications particulières.

Elle agit particulièrement sur la détente corporelle, des phases respiratoires équilibrées et douces (inspire/expire), l'attention/concentration, la sensation/visualisation, le travail dans l'espace. Ces disciplines permettent d'améliorer l'équilibre, souplesse, coordination, psychomotricité et plasticité cognitive. Elles sont naturellement bénéfiques à la santé globale quels que soient les pathologies et les publics. Notamment pour les seniors dans le cadre de prévention des chutes, mais aussi vers un public plus jeune sujet au stress ou à la dépression. Il n'y a donc pas de réelles contre-indications. Néanmoins, dans le cas de lombalgies, d'arthroses sévères, de publics souffrant de troubles cardio-vasculaires (suivant un traitement), l'enseignant est attentif à la bonne mesure de l'amplitude des mouvements et de l'intensité des exercices. Les positions sont adaptées aux capacités des pratiquants et peuvent aussi être pratiquées assises. Dans le cadre de cours axés sur la prévention des chutes, un assistant accompagne généralement le professeur dans le suivi des élèves.

Exemple de déroulement d'une séance type (en club, mais aussi en ré-adaptation cardiaque ou du rachis):

- Durée conseillée: 1h à 2h
- Fréquence: 1 à 2 séances par semaine (selon la pathologie)

- Groupe restreint (10 personnes)
- Avant le début de la séance:
 - Échauffement (30 minutes): activation douce et progressive cardio-respiratoire, des tendons et des muscles par le mouvement, la respiration, l'attention et la mise en conscience attentive.

Objectif: reprise de confiance, capacité physique, schéma corporel, équilibre, coordination, respiration, relaxation, tonus.

- Corps de séance (30 à 45 minutes): apprentissage de mouvements et d'enchaînements de gestes précis et conduits. Objectif: approfondissement des principes mis en place lors de l'échauffement.
- Retour au calme (10 minutes): exercices respiratoires et relaxation
- Après la séance: débriefing, pédagogie, fiche d'évaluation et exercices personnalisés dans le cas de certaines pathologies

Risques liés à la discipline

- Pratiqués sous la surveillance d'un enseignant diplômé, les AEMC n'exposent à aucun risque, notamment cardiovasculaire broncho-pulmonaire ou ostéo-articulaire.
- Une pratique excessive ou inadaptée ne peut conduire au maximum qu'à de rares et mineurs incidents musculo-squelettiques, principalement des douleurs du genou ou du dos.

Contre-indications

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës
- Il n'y a pas de contre-indications définitives à la pratique des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (Taïchi chuan, qigong et kung).
- Des situations particulières (convales-

cence, suites chirurgicales, affections sévères, affections psychiatriques) doivent être discutées avec le médecin traitant

Publics concernés par ces protocoles

- Prévention primaire: pour tous les publics bien portant (sans restriction d'âge)
- En prévention secondaire et tertiaire: Expérimentation pilote en cours sous contrôle médical, notamment en centre de réadaptation cardiaque et fonctionnel du rachis

Pathologies ciblées

- Prévention des effets du vieillissement
- Maladies métaboliques: Diabète de type 2, Obésité.
- Cancers
- Maladies cardio-vasculaires (après accord du cardiologue): HTA (hypertension artérielle) niveau 1, HTA grade 2, coronaropathie, stimulateur et défi-brillateur cardiaque (en faisant attention aux étirements), après accord du cardiologue, Coronaropathie, Stimulateur et défibrillateur cardiaques, en évitant les étirements des membres supérieurs
- Maladies broncho-pulmonaires
- Maladies neurologiques et psychiatriques (fibromyalgies, Parkinson, Alzheimer, troubles dépressifs, rupture sociale)
- Pathologies ostéo-articulaires (arthrose, lombalgies, ostéoporose)

Objectifs thérapeutiques: Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants

- Amélioration de la qualité de vie
- Amélioration des symptômes: dyspnée, fatigue, douleurs (notamment rhumatologiques)
- Optimisation de l'efficacité médicamenteuse, permettant parfois l'allègement du traitement
- Obésité: participation au maintien de l'équilibre pondéral en association avec une alimentation équilibrée
- Diabète de type 2: amélioration de l'équilibre glycémique et des facteurs de risques cardio-vasculaires associés
- Amélioration de l'équilibre et réduction des chutes chez les personnes âgées, dans la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques. ●