

10 Bon Anniversaire
ans
déjà 

de Tai Ji
au Lycée

**Le Tai Ji Quan a pénétré l'univers scolaire français
pour la joie des adolescents en quête d'identité.
Un pas vers le changement ?**



Par Jean-Jacques SAGOT, professeur diplômé de la Zhong Ding Traditional Chinese Martial Arts Association et disciple de maître LAU KIM HONG



De la critique du sport de compétition aux nouvelles pratiques alternatives

Professeur d'éducation physique depuis bientôt 30 ans, j'ai pu observer les changements fondamentaux de cette discipline dans le monde scolaire et extra-scolaire 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 développent avec le métissage culturel et la découverte de richesses traditionnelles ou nouvelles dans le domaine du mouvement.

Cependant, certains d'entre-nous, 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 non-compétitives. Le succès de ces pratiques auprès des jeunes et de leurs parents reçoit un écho certain au niveau de l'institution scolaire.

Quant à moi, après un passé sportif conséquent, j'ai été très tôt de ceux qui ont fait une analyse critique du sport de compétition. J'ai connu les affres du « gagner à tout prix », mépriser l'adversaire, faire croire au fair-play, meurtrir son propre corps et surgonfler son ego. La découverte du T'ai Ji Quan a agi sur moi comme une révélation.



Dès mes difficiles premiers pas, j'ai été persuadé que l'engagement sur cette voie allait pouvoir m'aider à balayer tous les stigmates corporels et mentaux du sport à tout va.

Puis, quand je me suis senti apte, j'ai commencé à introduire petit à petit le T'ai Ji Quan dans mon enseignement scolaire. A cette période, j'enseignais déjà dans le cadre associatif où je m'évertuais à transmettre fidèlement l'enseignement que je recevais de mon propre professeur et des maîtres que je côtoyais. Il m'a fallu chercher une adaptation particulière pour le monde adolescent qui constitue mon "public" professionnel. 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 large





10 ans de Tai Ji au Lycée

ment 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...). Aujourd'hui, je suis persuadé que ma vision du mouvement humain à travers le Tai Ji Quan représente une saine alternative à celle du monde sportif, et suis ravi de voir fleurir ici et là dans le monde scolaire des initiatives du même genre : Tai Ji Quan, Qi Gong, Yoga. Je peux mesurer le parcours déjà effectué, ponctué par la reconnaissance d'une option Tai Ji Quan au baccalauréat, et par les retours que je reçois de mes anciens élèves, sachant bien que ceux-ci nous enrichissent considérablement et contribuent au progrès de nos engagements.

Comment s'organisent les cours de Tai Ji ?

Concrètement, l'organisation des cours de Tai Ji au lycée dans lequel j'exerce prend deux directions :

- une vers tous les élèves qui me sont confiés.
- une vers ceux d'entre-eux qui veulent s'investir un peu plus loin.
- Ainsi, les classes de lycée qui travaillent avec moi pratiquent 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. Au fil des années, je me suis rendu compte de la nécessité de les amener à la pratique par plusieurs entrées :

1. L'aspect martial : dès les premières séances, j'aborde ce domaine de façon très sommaire. Cependant, il est important que le Tai Ji soit authentifié comme art martial, et que soient reconnus rapidement ses principes fondamentaux. A travers jeux en situation et exercices éducatifs au tui shou, les élèves se confrontent aux notions de "céder", "absorber", "ne pas lutter".



2. Le relâchement : il répond à une forte demande pour agir en contraste avec l'obligation quotidienne des lycéens d'être en tension permanente. Mouvements de Daoyin, exercices à deux sont les outils pour travailler dans ce sens.

3. L'aspect culturel : le monde scolaire français est culturellement enraciné dans la pensée occidentale. Le contexte du Tai Ji Quan apparaît d'abord comme très exotique mais permet aux élèves d'ouvrir une fenêtre sur un monde et une pensée différents. Par ailleurs, cela permet de clarifier une vision des arts martiaux souvent pervertie par les médias.

4. "L'éducation physique" : l'apprentissage d'une forme éclaire de façon différente certains manques dans la motricité des adolescents et qui passent inaperçus dans les pratiques sportives (latéralisation, équilibre, enracinement, précision du geste, opposition, relâchement-tonicité).

Les cours ont pour ossature beaucoup d'éducatifs au tui shou (poussée des

- mains) 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.

Les élèves qui choisissent de s'investir beaucoup plus peuvent participer aux cours organisés pour eux : les "ateliers de pratique" du début des années quatre-vingt-dix sont devenus au fil des appellations officialisées des "pratiques optionnelles", et, à ce titre, figurent parmi les options possibles au baccalauréat (coefficient 1).

De la seconde à la terminale, les élèves bénéficient de 3 heures hebdomadaires. Ce volume horaire important est propice à une approche plus lente et plus profonde du monde du Tai Ji Quan. Je leur enseigne la forme de mon école, celle de Cheng Man Ch'ing, ainsi que la forme à l'épée du Maître, et les tui shou. Occasionnellement, je leur propose de petites initiations à la méditation taoïste ou leur consacre une séance informelle à une information plus culturelle sur la pensée et la civilisation extrême-orientales, séance sous forme d'échanges et de discussions.



J'ai eu aussi l'occasion de travailler conjointement avec une collègue de lettres, compétente en littérature chinoise. Celle-ci les a initiés à la poésie chinoise. Nous avons, dans ce cadre, eu la chance de collaborer avec Patrick Carré, sinologue bien connu, traducteur en particulier de la collection "Sagesses".

Ainsi, cette année, 19 élèves ont été les pionniers de cette nouvelle option, dont l'évaluation en contrôle continu, m'a permis une certaine liberté pour quantifier leur "production". Il est vrai que le plus difficile, en rendant compte de mon travail auprès des autorités hiérarchiques, est de leur fournir un référentiel d'évaluation et un relevé de notes, tant la richesse de trois années d'enseignement est impossible à quantifier.

Je peux me retourner maintenant sur ces dix années et me rendre compte que mon enseignement s'est transformé : la difficulté des débuts de faire cohabiter le monde scolaire et la pratique du Tai Ji a fait place progressivement à une symbiose plus harmonieuse, le monde scolaire s'ouvrant et le Tai Ji s'adaptant aux jeunes occidentaux. La différence avec l'enseignement dans une association réside essentiellement dans le fait que chaque année les élèves s'en vont après leur baccalauréat et que la fin de leur apprentissage est programmé. Je dirige ceux qui veulent continuer vers des associations sises dans des villes universitaires.

C'est la loi naturelle, les élèves doivent un jour quitter leur professeur.

Certains continuent ailleurs, d'autres s'arrêtent, certains reprendront plus tard dans une autre école. Ils m'écrivent, reviennent me voir ou disparaissent. J'ai le sentiment d'avoir semé des graines qui germeront de façon différée selon l'histoire des uns et des

J'accueille avec bonheur tous ceux qui souhaitent correspondre avec moi à ce sujet et vois d'un œil bienveillant les premières ébauches d'une liaison commune.

J.J.S.



autres. En tout cas, je suis persuadé qu'ils ont tous perçu le sens de la transmission dont nous sommes eux et moi des maillons.

Mon parcours 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 Ji Quan ou du Qi Gong. De la maternelle à l'université, ils doivent convaincre les autorités de tutelle, leurs collègues, voire les parents, et doivent adapter leur enseignement en fonction des publics variés que l'on trouve aujourd'hui à l'école.

Des initiatives vont naître pour échanger des expériences diverses, confronter les réussites et les échecs afin d'améliorer ces enseignements et d'aider ceux qui veulent se lancer dans l'aventure.

Témoignages d'adolescents (Extraits des textes de lycéens option Tai Ji Quan. Lycée Jay de Beaufort Périgueux Baccalauréat 1999)

Un moment de repos

Le Tai Ji, pour moi, c'était quelque chose de nouveau. Dans cette société de consommation où l'on vit constamment dans le stress, où pour être considérée, une personne ou une chose doit être rentable, les gens ressentent bien souvent le besoin de se poser et de souffler. Il est difficile entre le lycée et la maison d'échapper à toute cette agitation. Le cours de Tai Ji, c'est le moment calme de la semaine.

Claire Espalieu. TermS.

Une pratique assidue

Aujourd'hui, étant donné ma petite expérience dans l'univers du Tai Ji Quan, je suis quand même convaincu



10 ans de Tai Ji au Lycée

que cet art contient un grand nombre de merveilles, 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 Term S.

Accepter la violence

Vu du côté martial, le Tai Ji 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 Ji 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 Term S.

L'enracinement

Le Tai Ji Quan 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 Ji Quan, d'une certaine manière nous apprend à vivre, à nous poser, à relativiser. 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.

Alors, soyons enracinés, défaisons-nous de tous ces biens matériels et réapprenons à aimer la Vie dans sa plus simple expression : juste ETRE.

Julie Laborie Term S.

Les 3 centres énergétiques

Sébastien Lacour relate son expérience personnelle au cours d'une séance de méditation :

Je vais essayer de décrire ce que j'ai pu apercevoir en visualisant les centres d'énergie (dantian). Je trouve le premier assez facile à visualiser. Sous le nombril, profond dans le corps, je peux voir une sphère transparente d'une teinte très claire et qui est bien délimitée par rapport à l'obscurité de l'intérieur de mon corps. A l'intérieur de cette sphère, au centre, se trouve une autre sphère de très petite taille, et pourtant une véritable concentration d'énergie, à la coloration d'un rouge très foncé et très pur. De cette sphère sortent d'une manière très aléatoire des éclairs qui viennent frapper la sphère extérieure pour produire une explosion de lumière rouge très intense. Malgré l'extrême violence apparente de ce lieu, il ne me semble pas effrayant pour autant, et je le trouve plutôt accueillant car il me semble produire une ambian-

ce chaleureuse et bienveillante où l'on se sent en sécurité... A vrai dire, j'ai beaucoup plus de mal à localiser le deuxième Dantian, celui près du cœur, car, pour moi, il n'a pas de coloration particulière, à part qu'il est d'un noir profond difficile à distinguer parmi le reste de l'intérieur du corps. Mais, malgré cette absence de repère, je ressens une force puissante qui semble m'attirer vers le centre de la tâche noire... J'ai été très impressionné par l'intensité de ce que j'ai pu percevoir en visualisant le troisième Dan Tian, situé au niveau du front. Il m'apparaît comme un genre de sphère d'un blanc étincelant qui produit des flashes très puissants à intervalles réguliers, tellement puissants qu'il m'est impossible de les visualiser directement. Cette énergie, je la ressens comme bien supérieure aux autres, même si je ne comprends pas pourquoi... Après ces séances, je me pose la question de savoir si tout cela n'est que le fruit de mon imagination ou si c'est bien réel...

Pour contacter Jean
Jacques Sagot : 32, rue
Ribot, 24000 Périgueux.
Tél. : 05 53 09 51 84/
Fax : 05 53 35 07 19/
e-mail : meridien.
willie@wanadoo. fr

