



Les Enfants du tai chi

L'école du ressenti

par le Docteur Luce Condamine,
pédiatre et professeur de tai chi chuan
photos de Luce Condamine

Riche de son expérience en pédiatrie et en tai chi chuan, Luce Condamine prône l'enseignement du tai chi à l'école. Quelles que soient ses possibilités initiales, l'enfant prend davantage conscience de son corps et de l'espace qui l'entoure. Il apprend à se détendre et trouve son équilibre dans le jeu et la bonne humeur.

Si vous observez un bébé bouger, vous pourrez voir son "centre". En effet, le nouveau-né ne contrôle pas encore le tonus musculaire de ses bras et de ses jambes, et le seul moyen pour lui de se déplacer est de bouger son "centre". J'ai eu maintes fois le bonheur de m'émerveiller des trésors des "petits", en tant que "docteur des enfants", puis en tant que "maman", mais au moment de l'entrée à l'école, malgré l'excellence des maîtresses de maternelle, c'était comme si la socialisation leur "abîmait les ailes". Alise, ma fille aînée, m'expliquait elle-même, à trois ans : "C'est bien l'école, mais il y a trop d'enfants"... Comment faire il est vrai avec vingt-huit ou trente enfants dans la même pièce ? Et je la voyais chaque matin, princesse-fée rayonnante à la maison, devenir une élève immobile, bras serrés le long du corps, attentive et sage -tant mieux!-... trop sage et le corps figé -tant pis!-. Pendant ce temps, Iris, la cadette, âgée tout juste d'un an, m'envoyait valser d'un revers de "petite main" avec une spirale ouverte magnifique! Ces spirales auxquelles je travaillais depuis des années avec acharnement aux cours de tai chi "avancés"... étaient donc naturelles, innées et spontanées!!! Il devenait donc urgent de faire quelque chose pour empêcher toutes ces "merveilles de tai chi" - centre, spirales, souffle, spontanéité, bien-être du corps,

**La pratique
des cercles et
des spirales est
naturelle et innée
chez un enfant.**

joie de vivre, et que sais-je encore? - de ternir avec l'âge. Car le risque de ne jamais les retrouver à l'âge adulte me semblait énorme, moi qui côtoyais chaque jour tant d'adultes dans le métro, dans le RER, avec ces corps encombrés d'eux-mêmes, et cet air blasé que je voudrais ne jamais connaître : l'air d'avoir renoncé aux rêves, de ne plus pouvoir s'émerveiller... Et même si parfois "les enfants sont nos maîtres" - en bien des domaines : spontanéité, créativité, joie de vivre, énergie vitale, il est bien naturel que ce soit à nous, adultes, parents, éducateurs, de faire tout notre possible pour leur permettre le meilleur épanouissement.

J'ai ainsi dû me "jeter à l'eau", et enseigner le tai chi aux enfants, d'abord pour mes filles et leurs amis, tant poussée par "l'urgence" de les "empêcher de perdre" leurs trésors, plutôt que de leur "apprendre" le tai chi. Je l'ai fait il y a quelques années quand je n'étais pas du tout prête à être enseignante de tai chi : j'étais "jeune" en tai chi, et je n'avais de bases pédagogiques que celles de formation d'enfants atteints de maladies chroniques, ou d'étudiants en faculté de médecine. C'est donc armée de beaucoup de lacunes et de bonne volonté que j'ai commencé à enseigner le tai chi aux enfants, simplement parce qu'aucun de mes amis de tai chi - tous plus chevronnés en la matière et en pédagogie que moi - ne voulait le faire. J'ai enseigné au Centre Culturel Franco-Vietnamien de la rue des écoles, à Paris, puis à l'école maternelle de mes enfants, ensuite à l'école primaire - et peut-être cette rentrée, au collège -. J'ai beaucoup appris, je me suis servie de toute mon expérience, d'ancienne enfant d'abord, de pédiatre ensuite, mais aussi de danse, de yoga, et de tai chi... pour les aider à goûter le plaisir de la détente, de la présence au corps, et pour les aider dans leur apprentissage de l'équilibre, du mouvement et de l'appréhension de l'espace.

Les mouvements du tai chi ont permis aux enfants une meilleure prise de conscience de leur corps, et un développement psychomoteur plus harmonieux, quelles que soient les possibilités initiales apparentes. En effet, tout se fait de manière ludique, sans esprit de performance ni de rivalité. Il n'y a pas besoin d'être "fort" ou "costaud", "grand" ou "musclé" pour réussir en tai chi. Chacun est heureux de ses progrès propres, qui n'ont pas besoin d'être "visibles" de manière "externe" et ostentatoire. Bien sûr, le tai chi est un art martial, et nous n'avons pas voulu l'ignorer, mais notre but est de pratiquer de manière non violente. Ainsi, si la pratique martiale "réelle" me semble contre-indiquée chez les enfants -il n'est pas question de leur apprendre des pratiques dangereuses-, en revanche, la pratique "à deux" tient un rôle majeur dans l'apprentissage, en particulier, la "poussée des mains", le tui shou. La pratique avec un partenaire - et non un



On peut être sérieux...



...Et rire !

**C'est
à nous adultes
de ne pas faire
perdre aux
enfants leur
spontanéité.**



Et on brosse le genou !



La pratique "à deux" tient un rôle majeur dans l'apprentissage, en particulier, la poussée des mains, le tui shou.

Les mouvements du tai chi offrent aux enfants une meilleure prise de conscience de leur corps, et un développement psychomoteur plus harmonieux.

adversaire - est ainsi une ouverture à l'autre. Elle apprend le respect, la tolérance, et participe à l'école de la vie. Quant à moi, mon rêve maintenant serait d'aider au développement de l'enseignement du tai chi pour enfants, afin que le corps ne soit pas négligé dans l'éducation, ceci sans esprit de performance ni de compétition, simplement pour que le corps et l'esprit soient unis en harmonie, et que le tai chi soit la "mathématique" de cette unité.

■ L. C.

Pour en savoir davantage sur la pratique du tai chi chuan, consultez le guide p. 37.

Liens GTao

- GTao n° 10 : Les enfants de Chenjiagou P. 9
 - GTao n° 13 : Le tai chi au lycée P. 64
- www.generation-tao.com



La relève de la relève est assurée !!

Luce Condamine est maman, pédiatre et professeur de tai chi chuan. Elle a été chef de clinique en néonatalogie et en pédiatrie à l'hôpital St-Vincent-de-Paul à Paris et est actuellement médecin du sport, spécialisée en pédiatrie et en tai chi. Elle est également présidente de la commission des jeunes de la fédération de tai chi et médecin fédéral national.



Retrouvez Luce Condamine dans son livre le **tai chi pour enfants** qui sortira prochainement (au mois de novembre) aux Editions du Souffle d'or.