

GUIDE des bonnes pratiques de L'ENTRAÎNEMENT du vendredi

Présentation de l'entraînement du vendredi :

Depuis plusieurs années, le Tai Chi Club dispose gracieusement de la salle Jean-Loup Chrétien de Saint-Vrain, le vendredi soir, entre 19h30 et 22h00. Cela vous donne la possibilité de vous entraîner davantage pour répéter et réviser les techniques et les formes étudiées en cours avec Lionel. Notons qu'une bonne fréquentation ces soirs là est le gage le plus sûr pour notre association de conserver ce créneau horaire !

L'entraînement du vendredi n'est pas un cours pour apprendre de nouvelles choses mais une opportunité de parfaire (donc réviser) et pratiquer (donc assimiler).

- la qualité plutôt que la quantité,
- l'introspection pour raffermir et ressentir plutôt que la dispersion vers trop de choses et le fait de rester dans le superficiel.

Aussi, chacun des nouveaux apprentissages doit se faire en cours avec le professeur, et au rythme que lui seul propose. C'est aussi une façon de « s'asseoir dans la pratique » en s'armant de patience.

Accueil et Echauffement:

Entre l'ouverture des portes à 19h30 et le début des formes, si quelqu'un souhaite proposer un échauffement commun, c'est tout à fait bienvenu. Dans le cas contraire, chacun s'échauffe personnellement.

Pratique des Formes:

Chaque pratiquant s'entraîne aux formes qu'il a apprises. Selon l'avis de Lionel, rien ne sert de s'essayer à d'autres enchaînements (exception pour le 108 et 24 dans une formule « à la chinoise » / se rapporter ci-après). Il est préférable de posséder une mémorisation du geste appris afin de mieux le ressentir, lui et son énergie, plutôt que survoler un autre enchaînement dans l'idée d'ingurgiter une quantité supplémentaire de trajectoires.

Parmi toutes les propositions de pratique qui suivent, les contenus de la soirée sont décidés en commun en fonction des choix et des niveaux des personnes présentes.

Il est également organisé des ateliers thématiques d'approfondissement sur des aspects techniques fondamentaux comme par exemples : l'enracinement, assise, mouvement tournant, fluidité, rondeur, verticalité, l'équilibre, la respiration ...

Enfin des ateliers de lecture de mouvement à deux personnes permettent d'avoir un retour visuel sur la posture et d'améliorer celle-ci en termes de trajectoire, d'amplitude, etc.

Trame des contenus suggérés:

1/Exemples de petites Formes (au choix): **Groupes séparés**

A ce stade de la soirée, l'entraînement prend l'allure d'un entraînement par niveaux. Des groupes sont donc séparés.

** (Ne le font que celles et ceux qui l'ont étudié avec Lionel en cours ou en stage, les autres regardent ou font autre chose)*

- Harmonie Terre Ciel *
- Respiratoire des 5 séries *
- Respiratoire des 4 Orientés *
- 10 exercices de Maître Tung *
- Chi Gong de la Saison en cours *
- Chi Gong des 8 Brocarts *
- Zhuan Zhuang (enlacer l'arbre) *

- Tai Chi Chuan forme courte (Oiseau 4 / Simple fouet 4 / Grue 4) *
- Tai Chi Gong de la Terre *

- Tai chi Gong général du Tigre Montagne *
- Tai Chi Gong de Wudang *

- Chi Gong des 5 saisons et des 5 sons *
- Chi Gong du Cheval Céleste *
- Chi Gong des 5 animaux *

2/ Exemples de grandes Formes (au choix): **Tous Niveaux, donc tous ensemble**

A ce stade de la soirée, l'entraînement prend l'allure d'un entraînement en commun tous niveaux.

Les débutants et les intermédiaires ne connaissent pas l'ensemble de ces formes, mais peuvent les pratiquer, groupés au milieu des adhérents avancés = «dans une formule dite à la chinoise». Les exécutions sont réalisées par mimétisme et sans explication = aucune explication technique ne leur est donnée (cerveau gauche), il s'agit d'un apprentissage global pur par imitation (cerveau droit).

- **Forme 24 de Pékin**
- **Forme 108 Terre, Homme et Ciel**

3/ Groupes de révision: **Groupes séparés**

A ce stade de la soirée, l'entraînement reprend l'allure d'un entraînement par niveaux. Des groupes sont donc séparés.

Chaque niveau refait le segment qu'il connaît seul, sans s'inquiéter de ne pas faire le geste juste. Les « gestes justes » s'acquièrent à force de pratiquer et tout au long des années.

Ne pas hésiter à faire et à refaire, seul ou en petit groupe.

En fonction des niveaux présents et des disponibilités, les plus anciens peuvent aider les plus nouveaux à réviser (et non à apprendre des choses nouvelles).



Témoignages:

Pour ma part, l'entraînement du vendredi est un deuxième moment dans la semaine de vraie détente. Il me permet de refaire la forme du 108 en petit groupe, d'apprendre et échanger avec les personnes des autres cours. Cela permet de suivre d'autres mouvements non appris avec les plus expérimentés; c'est très relaxant de se laisser porter par le groupe pour faire ces mouvements où je lâche prise davantage.

C'est très convivial et la durée est à la carte, un peu en fonction de ma fatigue.
Emmanuelle M.



L'entraînement du vendredi soir est un moment très convivial où nous prenons le temps de discuter. Chacun apporte selon son niveau une petite pierre à l'édifice.

Nous décidons de façon collective ce que nous allons travailler. Après un temps d'échauffement, nous effectuons des petites formes, puis nous faisons souvent la forme tai chi 108, puis nous révisons, corrigeons grâce à l'aide précieuse des anciens, les "trous". Ensuite se constitue éventuellement des groupes pour travailler tel ou tel point, selon le niveau d'avancement.

J'apprécie particulièrement cette séance qui ne remplace en aucun cas celle de mon cours mais qui vient la compléter. Et c'est toujours un grand plaisir de retrouver le groupe.

Dominique M.