

ESPACE

Taiji



PB-PP P705169
BELGIE(N)-BELGIQUE

N ° 141
09/2026



© CAP - Farkas Országh

*Le printemps passe et puis l'été
Mais l'automne a des joies cachées
Qu'il te faut découvrir toi-même*

(Charles Aznavour, Il te suffisait que je t'aime)

Quand le mouvement nous façonne

Nous entrons souvent dans la pratique avec l'ambition d'acquérir quelque chose : une posture plus juste, une technique plus fluide, une respiration mieux accordée, une paix intérieure moins tributaire des circonstances extérieures. Cette recherche est légitime et nécessaire. Pourtant, l'expérience du taijiquan révèle progressivement une vérité plus profonde, véritablement renversante : ce n'est pas tant nous qui façonnons le geste que le geste qui nous façonne. Les anciens compagnons bâtisseurs le disaient déjà avec simplicité : « Ce que tu fais te fait. » Cette formule résume l'essence même du Gong Fu, cette voie où l'on devient à la fois l'outil et l'objet de la création, où toute pratique authentique engage un processus de recréation de soi.

Le mouvement juste ne s'obtient pas par l'addition de compétences ou l'accumulation de savoir-faire. Il procède d'une tout autre logique, celle de la soustraction. Notre travail consiste moins à ajouter qu'à enlever : lever les barrières, dissoudre les rigidités, défaire les nœuds qui entravent l'expression de notre nature profonde. C'est un processus alchimique qui nous défait pour mieux nous refaire, qui nous dépouille de ce qui n'est pas essentiel pour laisser émerger ce qui a toujours été là, enfoui sous les habitudes et les défenses. Le mouvement devient alors cette voie de soustraction patiente où l'on découvre que la maîtrise véritable n'est pas dans la dextérité, mais dans la spontanéité retrouvée, dans cette justesse qui naît lorsqu'on cesse de vouloir contrôler à tout prix.

La pratique nous enseigne qu'il existe une dimension paradoxale du geste accompli. Parfois, après des mois d'efforts et de répétitions, surgit un instant inattendu où tout se simplifie. La forme ne devient pas plus facile, mais notre rapport à elle se transforme. Le pratiquant ne force plus, ne calcule plus, n'anticipe plus. Il habite le mouvement autrement, comme si celui-ci le traversait plutôt que d'être produit par lui. Ces percées relèvent d'une présence intensifiée où l'essentiel prend naturellement sa place. Le mental cesse son commentaire perpétuel, l'attention se rassemble d'elle-même, et une co-

hérence nouvelle émerge sans qu'on l'ait cherchée délibérément.

Ces expériences ne peuvent être programmées ni obtenues sur commande. On peut créer les conditions favorables par l'entraînement régulier et l'attention soutenue, mais on ne peut les fabriquer de toutes pièces. L'acharnement volontariste les repousse même. Elles naissent d'une qualité particulière de présence : celle que cultive la posture wuji, cet état de disponibilité totale. Il faut consentir à une forme de vacance intérieure, déposer temporairement nos stratégies et nos défenses habituelles. Une certaine honnêteté avec soi-même est nécessaire : ne pas embellir ni dramatiser ce qui se passe réellement dans l'instant. Quand ces dispositions se conjuguent et que la forme a été suffisamment incorporée pour être dépassée, la gestuelle s'anime d'une vie propre. Le pratiquant découvre alors ce paradoxe lumineux : en s'oubliant dans le mouvement, il se retrouve lui-même.

Le taijiquan n'est donc pas seulement une technique corporelle, mais un art de devenir, une voie qui nous amène à actualiser nos potentialités cachées et à révéler ce qui a toujours été présent au plus profond de nous. Ne pas confondre le moyen et le but : le mouvement n'est que le moyen, l'être unifié est le but. La transformation véritable survient lorsque nous acceptons que notre pratique ne vise pas à dominer l'autre, mais à nous dominer nous-mêmes, qu'elle ne cherche pas à interioriser une norme extérieure, mais à redécouvrir l'ensemble de nos ressources gestuelles, sensibles et attentionnelles. Le mouvement cesse ainsi d'être une performance pour devenir une voie d'authenticité.

Le but n'est pas seulement de faire un beau mouvement, le but est ce que ce mouvement fait de nous.

1-5 août

Stage international d'été

Abbaye de Saint-Denis (Mons)

Les médias nous ont plus d'une fois dit que jamais la Belgique n'avait connu de telles vagues de chaleur dont le pays a été gratifié à trois reprises cet été. Cela n'a cependant pas dissuadé une septantaine de participants à venir soit découvrir le taijiquan le temps d'un week-end, soit découvrir ou approfondir un nouveau style durant ces 2 à 5 jours.

Les différentes études faites sur les moyens à mettre d'urgence en œuvre pour contrer la hausse des températures, et donc des vagues de chaleur, mettent en évidence qu'il nous faut reverdir nos lieux de vie. L'abbaye de Saint-Denis étant fort heureusement bien arborée, et le vent étant le bienvenu pour rafraîchir un peu l'atmosphère, il a été possible de pratiquer en extérieur durant ces 5 jours, à la grande satisfaction de tou(te)s.

Les repas concoctés par Alex et Soizic, assistés d'une petite équipe motivée et joyeuse, ont ravis tous les palais, tandis que les desserts de Caro nous ont, comme d'habitude, fait oublier toutes nos bonnes résolutions.

Pour en savoir plus : pp.8-10

Photos : © Barbara-aufildemesflashes



Le tai chi pour l'espace : un cadre de contre-mesures régulatrices pour l'adaptation humaine à la gravité modifiée¹ (1^{ère} partie)

Xueyuan Yangchen
Chercheur indépendant, La Puente, Californie, États-Unis

Nous remercions l'auteur, ainsi que le Dr. Jonathan H. Jiang, du Laboratoire de propulsion à réaction de la NASA (supervision de l'article), et le Dr. Shudong Li Rédacteur en chef, fondateur de la revue Journal of Taiji Science (<https://www.wtsf.org/ojs/index.php/jts/en/index>) de nous avoir aimablement autorisé à traduire cet article et à le publier.

Résumé : L'exploration humaine de la Lune et de Mars dépendra non seulement de la propulsion, des habitats, de la robotique et des systèmes de survie, mais aussi de la capacité du corps et de l'esprit humains à rester coordonnés, orientés et émotionnellement équilibrés lorsque la gravité change. Une gravité modifiée perturbe la charge corporelle, la posture, la démarche, l'intégration sensorimotrice, la régulation autonome, la confiance dans ses mouvements et les performances opérationnelles. L'exercice physique est déjà une contre-mesure fondamentale en médecine spatiale, mais les systèmes actuels restent gourmands en ressources et n'éliminent pas totalement le déconditionnement multisystémique. Ce document conceptuel soutient que le tai chi mérite une étude rigoureuse en tant que contre-mesure régulatrice complémentaire et peu gourmande en ressources pour l'adaptation humaine à la gravité modifiée. Sa contribution principale consiste à traduire certains principes du tai chi en hypothèses vérifiables relevant des sciences du mouvement : le principe de la transition « vide-plein » comme régulation dynamique de la charge ; le principe de la

transmission séquentielle de la chaîne cinétique du haut du corps comme contrôle opérationnel de proximal à distal ; et l'état d'entraînement plus général de stabilité à faible tension comme régulation intégrée de la posture, de la respiration, de l'attention et du tonus musculaire. Le tai chi n'est pas proposé comme substitut à l'exercice aérobie ou de résistance. Il est plutôt proposé comme un modèle intégratif compact susceptible de compléter les contre-mesures existantes en entraînant l'équilibre dynamique, la coordination du corps entier, la gestion des forces de réaction, le contrôle des trajectoires spatiales, la régulation respiratoire, le contrôle de l'attention et la stabilité psychologique. Nous comparons le tai chi au yoga, au Pilates, à l'entraînement de résistance et à l'entraînement à l'équilibre conventionnel ; nous développons un modèle mécanistique reliant les principes du tai chi à des résultats mesurables ; et nous esquissons un cadre organisé de tests futurs en recourant à des laboratoires de biomécanique terrestre, à des équivalents de décharge partielle, à la position tête en bas ou à une immersion sèche², à des tâches fonctionnelles perti-

1. Article publié dans le *Journal of Taiji Science*, Vol. 5, n° 2/2026/p.01-21. Édition numérique : ISSN 2832-062 X. Édition imprimée : ISSN 2832-0611

Références mentionnées dans l'article : se référer à la version en ligne.

2. Immersion sèche : méthode scientifique utilisée pour simuler les effets de l'impesanteur (ou microgravité) sur le corps humain (<https://www.medes.fr/en/project/dry-immersion-study/>)

nentes pour les missions, et, à terme, à des études de transposition en milieu spatial. Les résultats potentiels comprennent la stabilité du centre de pression, le contrôle du centre de masse, la pression plantaire, la coordination électromyographique, la fluidité des mouvements, la stabilité de la force de contact, la variabilité de la fréquence cardiaque, le stress psychologique, la confiance dans le mouvement et les performances opérationnelles. Un indice préliminaire de réponse adaptative au tai chi (TARI) est proposé comme cadre composite transparent pour de futures études. En rendant mesurable une pratique ancestrale corps-esprit sans la réduire à une seule variable, cet article propose un cadre innovant mais scientifiquement fondé pour déterminer si le tai chi peut aider les êtres humains à se déplacer de manière plus avisée dans les environnements gravitationnels inconnus qu'ils cherchent à explorer.

Mots-clés : Tai chi, Taiji, gravité modifiée, exploration de Mars, adaptation sensorimotrice, régulation dynamique de la charge, transmission de la chaîne cinétique, contrôle postural, régulation autonome, article conceptuel, médecine spatiale.

Résumé en langage clair

Mars ne servira pas seulement à tester des fusées. Elle permettra de vérifier si les êtres humains sont capables de se tenir debout, de s'orienter, se déplacer, respirer, se concentrer et rester calmes lorsque la gravité ne leur est plus familière. Le tai chi mérite peut-être d'être étudié, car il entraîne simultanément ces capacités. Cet article ne prétend pas que l'efficacité du tai chi a déjà été prouvée chez les astronautes. Il explique plutôt pourquoi le tai chi est scientifiquement plausible, comment ses principes de mouvement classiques peuvent être traduits en variables mesurables, en quoi il diffère d'autres méthodes d'exercice, et comment de futures études pourraient l'évaluer de manière rigoureuse. L'idée centrale est simple : le tai chi ne changera peut-être pas la gravité, mais il pourrait modifier la façon dont un être humain s'adapte lorsque la gravité change.

1. Introduction

Le défi d'aller sur Mars ne consiste pas seulement à envoyer un corps humain à travers l'espace, mais à aider ce corps à rester cohérent lorsque son repère envi-

ronnemental le plus constant, la gravité, change. Sur Terre, la gravité nous est si familière qu'elle en devient presque invisible. Pourtant, elle régit discrètement la posture, la démarche, la circulation sanguine, l'orientation vestibulaire, la sollicitation musculaire, la perception spatiale et le rythme des mouvements eux-mêmes. Lorsque la gravité est modifiée, le corps ne devient pas simplement plus léger, le système nerveux doit réinterpréter des signaux qui avaient été calibrés dans des conditions de 1 g. La NASA considère donc l'altération des fonctions sensori-motrices et vestibulaires, ainsi que le déconditionnement physiologique plus général, comme une menace majeure pour la santé de l'équipage et la réussite de la mission [1-3].

Cette menace est particulièrement grave lors des transitions gravitationnelles et des opérations en surface. Après une exposition prolongée à la microgravité, les astronautes peuvent souffrir du mal des transports, de vertiges, d'une diminution du contrôle postural, de troubles de la démarche et de difficultés à piloter des véhicules ou à accomplir les tâches de la mission peu après l'atterrissage. Il ne s'agit pas là de curiosités abstraites de laboratoire. Elles peuvent affecter la sortie de l'engin, la navigation, la capacité à éviter les obstacles, l'utilisation d'outils et la capacité à agir rapidement dans des situations hors norme sur la Lune ou sur Mars [2,3,20,21]. La stratégie scientifique des Académies nationales pour l'exploration humaine de Mars souligne également la nécessité de surveiller la santé physiologique, cognitive et comportementale, et de tester des contre-mesures permettant de maintenir les équipages en bonne santé et efficaces en conditions de gravité réduite [23].

L'exercice physique constitue déjà une réponse fondamentale à ce problème. La NASA prescrit explicitement l'exercice physique comme contre-mesure face à la gravité altérée et souligne qu'il est vital pour préserver la santé et les performances de l'équipage [1]. Cependant, les systèmes d'exercice actuels ne sont pas simples à mettre en œuvre. Ils nécessitent du matériel, de la maintenance, du temps de la part de l'équipage, une intégration à la conception de l'habitat et une planification minutieuse [1,3]. Plus important encore, même avec des volumes d'exercice importants, les astronautes en mission de longue durée présentent toujours un déconditionnement multisystémique significatif, et des revues récentes suggèrent que les contre-

mesures passives utilisées isolément ont une efficacité limitée sur de nombreux paramètres physiologiques [4,5]. Ces résultats n'affaiblissent pas l'argument en faveur de l'exercice physique ; ils renforcent celui en faveur de contre-mesures complémentaires qui soient compactes, flexibles et capables de solliciter plus directement l'adaptation sensorimotrice et psychophysiologique.

Le tai chi, ou taiji, mérite une attention particulière dans cette recherche car sa logique d'entraînement correspond exceptionnellement bien à la physiologie de l'adaptation. Bien qu'il soit rarement évoqué en médecine aérospatiale, le tai chi met l'accent sur des mouvements lents et intentionnels, une respiration contrôlée, une attention soutenue, des transferts répétés du centre de gravité et une correction posturale continue. Chez les populations terrestres, des revues systématiques suggèrent que le tai chi peut améliorer l'équilibre et réduire le risque de chute [6,7], tandis que des études mécanistiques indiquent que sa pratique à long terme pourrait influencer le rééquilibrage sensoriel, la coordination interarticulaire des membres inférieurs, l'adaptabilité de la démarche et la complexité de l'équilibre en position debout, plutôt que de se limiter à réduire l'amplitude des oscillations [8-12]. Des données suggèrent également des effets bénéfiques sur la variabilité de la fréquence cardiaque et sur le stress perçu, ce qui laisse entrevoir des effets plus larges sur la régulation autonome et psychologique [14-16].

La pertinence du tai chi pour la santé spatiale réside dans un changement conceptuel plus profond. Les êtres humains sont des organismes biochimiques et neurophysiologiques. Les émotions, le comportement et les performances découlent d'un milieu physiologique interne façonné par l'activité du système autonome, la signalisation endocrinienne, l'intégration sensorielle, le tonus musculaire, l'intéroception et le contrôle moteur prédictif. Une gravité altérée perturbe ce milieu à plusieurs niveaux à la fois : les charges axiales changent, les signaux vestibulaires sont réinterprétés, les stratégies d'équilibre sont réajustées, les mains et les pieds produisent des forces de réaction inhabituelles, et le corps peut paraître étranger à lui-même. Le tai chi peut s'avérer utile non pas parce qu'il modifie la gravité, mais parce qu'il peut aider l'organisme à se réorganiser au sein d'un environnement modifié. En ce sens, le tai chi peut être considéré comme une contre-mesure régulatrice : une pratique

qui modifie la manière dont le corps s'inscrit dans l'environnement de la tâche en coordonnant la respiration, l'attention, la posture, le mouvement et l'état interne.

Cet article se présente donc comme une étude conceptuelle, et non comme un rapport de résultats expérimentaux. Nous ne prétendons pas que le tai chi ait déjà été validé en tant que contre-mesure. Nous présentons plutôt un argumentaire scientifique expliquant pourquoi il mérite d'être étudié, définissons les limites de cette affirmation, traduisons les principes traditionnels du mouvement en mécanismes opérationnels, comparons le tai chi à des pratiques apparentées et proposons un cadre de tests par étapes pour les travaux futurs. L'objectif est à la fois pratique et novateur : montrer comment une pratique ancestrale corps-esprit peut être rendue mesurable sans être dépouillée de sa nature intégrative, et se demander si elle peut apporter une contribution opérationnelle significative à l'exploration humaine au-delà de la Terre.

2. Le tai chi, un modèle mesurable de régulation de l'ensemble du corps

Du point de vue des sciences du mouvement, le tai chi s'apparente avant tout à une pratique d'entraînement de l'ensemble du corps, d'intensité faible à modérée, continue, à vitesse contrôlée et dynamiquement stable. Ses mouvements ne reposent pas principalement sur la production d'une force maximale dans un seul groupe musculaire. Au contraire, le tai chi met l'accent sur la coordination entre la posture, le bassin, le tronc, les membres, la respiration, l'attention et l'intention spatiale. C'est pourquoi le tai chi ne doit pas être réduit à un simple « exercice doux ». Sa lenteur n'est pas un signe de simplicité. La lenteur révèle l'instabilité, met en évidence les erreurs de synchronisation et offre une occasion rare d'observer comment le corps perçoit, corrige, inhibe et prépare le mouvement. Pour la recherche en médecine spatiale, c'est précisément là l'intérêt : le tai chi peut s'avérer utile car il transforme la régulation elle-même en un comportement pouvant faire l'objet d'un entraînement.

2.1 Mécanisme du bas du corps : la transition vide-plein comme régulation dynamique de la charge

L'un des principes fondamentaux du tai chi concernant le bas du corps est la transition « vide-plein ». En termes traditionnels, une jambe devient « pleine » lorsqu'elle reçoit la charge, tandis que l'autre devient

« vide » lorsqu'elle libère la charge et se prépare à faire un pas, à pivoter ou à changer de direction. En termes scientifiques, cela peut être défini de manière opérationnelle comme un processus lent, continu et contrôlable de régulation dynamique de la charge. Il ne s'agit pas simplement d'un transfert latéral du poids du corps. Cela implique une redistribution progressive du rapport de charge, de l'état d'appui, de la préparation motrice, de la stratégie posturale et de l'attention sensorielle entre les deux membres.

Sur le plan biomécanique, la transition « vide-plein » nécessite une coordination entre la cheville, le genou, la hanche, le bassin, la colonne lombaire et le tronc. Lors des pas de tai chi, le pratiquant s'efforce de maintenir une hauteur corporelle relativement stable, de réduire les mouvements verticaux et latéraux excessifs du centre de gravité, de poser le pied avec légèreté et d'augmenter progressivement la charge. Cela impose des exigences de contrôle soutenues, d'intensité faible à modérée, aux quadriceps, aux ischiojambiers, au grand fessier, au moyen fessier, au triceps sural, au tibial antérieur, aux muscles intrinsèques du pied, aux stabilisateurs du tronc et aux muscles de contrôle pelvien. Cet entraînement ne correspond pas à un exercice de résistance classique. Sa charge ne réside pas principalement dans une résistance externe, mais dans le temps sous contrôle : appui prolongé, transfert lent du poids, correction des erreurs posturales et coordination multi-articulaire.

Au niveau sensorimoteur, la transition « vide-plein » nécessite une intégration continue des informations visuelles, proprioceptives, vestibulaires et de pression

plantair. Les pratiquants doivent surveiller l'emplacement du centre de gravité, l'évolution de la pression sous le pied, l'alignement des articulations, la vitesse de déplacement du corps et l'orientation du tronc dans l'espace. Les mouvements étant lents, les variations du balancement, de la tension musculaire et des erreurs posturales deviennent perceptibles, alors qu'elles resteraient masquées dans une démarche automatique. En ce sens, les pas du tai chi constituent un modèle comportemental permettant d'étudier l'intégration sensorimotrice, l'équilibre dynamique et le contrôle des erreurs de mouvement.

Ce mécanisme présente un intérêt théorique dans le contexte d'une gravité altérée. En microgravité ou en gravité partielle, la charge corporelle, la pression plantaire, les forces de réaction au sol et les relations vestibulo-proprioceptives changent toutes.

Marcher en gravité réduite n'est pas seulement un problème de force. C'est aussi un problème de recalibrage : le corps doit apprendre quelle force est nécessaire pour poser le pied, quelle distance parcourir, comment freiner et se propulser, et comment tourner sans aller trop loin ni pas assez loin. Le tai chi ne peut pas simuler la microgravité et ne peut pas remplacer les contre-mesures de résistance ou d'aérobic. Cependant, il fournit une hypothèse vérifiable : la pratique répétée d'un transfert de charge lent, progressif et contrôlable pourrait améliorer le contrôle du centre de masse, l'ajustement de la démarche, le contrôle de l'atterrissage, la stabilité en virage et la confiance dans des conditions de charge modifiées.

(À suivre)



© CAP - Farkas Ország

Les 6 de Pepingen



© Barbara-aufildemesflashes

Tout a commencé avec la fête des 35 ans du *Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen*.

Une année spéciale où les débutants sont immédiatement immergés dans le bain de la démonstration contée de *La vie intérieure du prince Cheng* prévue pour le 9 mai. Tous, y compris les élèves avancés, s'entraînent avec enthousiasme à chaque leçon et certains dimanches matin. Jour J : stage Sun avec Éric, auberge espagnole, démonstration, verre de l'amitié.

Depuis, un vent nouveau souffle sur le *Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen* et cela peut certainement être mis sur le compte de Philippe et Rose. Leur contribution a été inestimable.

Le *Vrije Tai-Ji Pepingen* fait la promotion du stage d'été du 1er au 5 août, à l'abbaye de Saint-Denis. L'intérêt et la curiosité sont éveillés, certainement par intérêt pour le style Sun inscrit au programme du stage. Il en résulte 6 inscriptions : le groupe des 6 de Pepingen est né ! Il comprend plusieurs élèves débutantes.

Samedi 1er août : rendez-vous pour le co-voiturage. Arrivée à St Denis : quel environnement pour un stage de taichi !! Le lieu, le calme, la verdure, le silence... Émerveillement des débutantes qui découvrent ce lieu.

C'est aussi agréable de revoir ceux et celles qui ont participé à notre spectacle du prince Cheng. Les pratiquantes de première année de Pepingen se sentent parfaitement chez elles. Et pour les avancés c'est également une grande joie.

Les 6 de Pepingen se sont inscrits pour le stage Sun, avec Michèle comme professeure. Qui prend son

temps, dirige..., guide..., améliore les difficultés individuellement et en groupe. Son stage tient à un mot : top top top ! Félicitations de la part de nous tous.

Les six de Pepingen sont enthousiastes : les élèves en première année (débutantes) peuvent suivre et s'entraîner méticuleusement ; les élèves avancés ont l'occasion d'approfondir leur pratique. Michèle « tricote », exerce après exercice, compare le Sun au Yang et entraîne tout le groupe dans le Sun. Calme mais puissant. À la fin du week-end, la forme des 10 postures du Sun est connue. Cette forme sera répétée à la rentrée en septembre à Pepingen, lors du premier trimestre. Merci Michèle.

Les interventions d'Éric sont bien sûr la cerise sur le gâteau. Les applications sont toujours un plus. Elles s'intègrent de manière fluide à la leçon de Michèle. Histoire, philosophie, l'aspect martial. Éric... Une encyclopédie en paroles et en faits. Toujours une révélation pour tout le monde ! Merci Éric.

À mentionner aussi, les pauses café, les délicieux repas et les délicieux desserts. Félicitations à l'organisation et aux nombreux bénévoles. Surtout avec une telle chaleur, ce n'est pas une tâche facile. Tout cela dans une ambiance unique. Merci beaucoup.

Déguster un week-end a été un début. L'année prochaine, quoi qu'il en soit, les 6 de Pepingen feront la promotion du stage. Espérons qu'ils seront alors les 10 de Pepingen ????

An LOVATO, An GOOSENS,
Marleen TELEMANS, Roger MOSSELMANS,
Viviane ROOSELAER, Michelle CORNELIS (Pepingen)

Découvrir le détail, la source du geste

Après cinq années de pratique assidue du Qi Gong, j'ai souhaité m'initier au Tai Chi Chuan.

En 2026, un premier stage d'une demi-journée pour découvrir les 13 mouvements du Wu Dang. Puis, le visionnage de vidéos par le biais d'internet et pour finir un stage de quelques jours sur une forme ancienne : l'envol du dragon.

Ces trois expériences ont été très enrichissantes au niveau de la découverte, du questionnement sur le choix de s'engager dans l'apprentissage de cette pratique, de l'effort à fournir pour ne pas abandonner et aller danser. Eh oui, danser car c'était bien ce que j'étais en train de faire. C'est bien agréable quand on a réussi à mémoriser l'enchaînement mais est-ce juste cela le tai chi ?

Un enchaînement en lâcher prise ? Après réflexion, je comprenais qu'il me fallait un apprentissage plus complet qui me permettrait de poser une théorie sur la pratique et de comprendre l'objet du geste. Prochaine étape, trouver une école, donc faire un choix parmi toutes les propositions. Ce fut long, long, très, très long.

De site en en site, de vidéo en vidéo, après avoir tapé *stage d'été tai chi chuan* dans le moteur de recherche, je me suis retrouvé en Belgique sur le site de l'école d'Éric Caulier. Là, on ne me présentait pas seulement les bienfaits du Tai Chi mais enfin comment on l'enseignait, ainsi que de nombreuses réflexions théoriques.

Mon critère principal était la méthode d'apprentissage et surtout découvrir le détail, la source du geste avant de chercher à l'enchaîner. La présentation de la méthode d'apprentissage de l'école d'Éric Caulier m'a rassuré sur ce point : «... pédagogie utilisant des boucles simples avec une décomposition claire, nette et précise de chaque mouvement ... » Après quelques exercices clairs et précis qui alternaient parfaitement la théorie et la pratique (avec un grand monsieur aux cheveux blancs, en bermuda et baskets à la place de la tenue traditionnelle. Cet aspect atypique, je l'ai ressenti comme une volonté de favoriser l'accessibilité.)

Parfait, je passe la frontière et rendez-vous à l'abbaye de Saint Denis pour le stage d'été.

Une professeure, Monique, qui appuie son enseignement sur une pédagogie d'une redoutable efficacité. Son œil aiguisé m'a permis de corriger des postures et de préciser les gestes. Les apports théoriques apportés par Éric enrichissent la partie pratique, induisent le désir d'en savoir plus et ouvrent ainsi des pistes de réflexion sur la discipline.

Les initiations aux différents styles ne se sont pas révélées perturbantes, bien au contraire. Je craignais pourtant de confondre les mouvements mais les séances s'alternaient avec un bon tempo facilitant ainsi la mémorisation des gestes dont la quantité était judicieusement définie. J'ai pu découvrir que prendre le temps de goûter à la subtilité d'un style favorise l'apprentissage d'un autre.

Tous les ingrédients étaient réunis pour profiter d'un enseignement complet dans lequel les aspects théoriques et pratiques se complètent pour un apprentissage de grande qualité.

La majorité du groupe de débutants avait choisi la formule d'un week-end de stage. Pour ma part, j'ai souhaité suivre la totalité de la formation. J'ai beaucoup apprécié l'organisation bienveillante de l'école qui a maintenu une professeure pour un groupe réduit à un seul débutant.

Un cadre tout à fait propice à l'apprentissage, des repas excellents, des échanges amicaux et enrichissants. Une semaine de stage ne fut pas de trop et je poursuivrai avec grand plaisir l'apprentissage du Tai Chi Chuan dans ces conditions.

Philippe PASQUET (France)

Privilège estival

Ambiance :

*Midi, roi des étés, épandu sur la plaine,
Tombe en nappes d'argent des hauteurs du ciel bleu.
Tout se tait. L'air flamboie et brûle sans haleine :
La terre est assoupie en sa robe de feu.*

(Charles Marie Leconte De Lisle, *Midi*, 1852)

Voilà quelques années que j'ai le « privilège » de donner cours au groupe des débutants lors de notre stage d'été. Je dis privilège et c'est une réalité pour moi ; fantasmée peut-être au départ mais qui se métamorphose en objet réel dans l'espace et dans le temps.

J'aime partir d'un projet qui donne une structure à partir de laquelle je peux accueillir et organiser les propositions de mes invités, mes élèves, autour et détours des miennes.

Un dialogue peut s'installer. Comme chaque fois, la magie opère, la « mayonnaise prend » !

Pourtant, cette année, les conditions climatiques n'étaient pas idéales ; la canicule me faisait peur et, je pense, je n'étais pas la seule ! Mon objectif de départ était de survivre ... et ... cela a réussi !

Est-ce la magie du taichi, du lieu magnifique, de l'encadrement exceptionnel (humain et logistique), des arbres ??? Le tout en même temps, je suppose.

Il est certain que la réussite de ces moments « hors du temps » dépend de la qualité de chaque participant, de ses possibilités d'adaptation et d'investissement à tous les niveaux.

Ce fut le cas cet été encore une fois ! J'ai adoré les variations imprévues qui cette année se sont développées jusqu'au dernier jour : elles m'ont éclairée et enrichie à chaque instant.

Merci à Mathias et à Henri pour votre présence éclairante. Vivement l'année prochaine !

Monique NAEIJE (Hensies)



© Barbara-aufidemesflashes

Une dizaine d'années plus tard...

Une notification Facebook arrive parfois au bon moment. Récemment, un souvenir m'a rappelé que j'avais franchi la porte de mon premier cours de Tai-Chi il y a exactement quinze ans. Comme Michèle m'a demandé d'écrire quelques lignes sur cette expérience, l'occasion était idéale pour me replonger dans mes souvenirs et faire le point sur ce que cette pratique m'a apporté.

À l'époque, c'était Georgette qui assurait le cours pour débutants. Mon objectif était assez simple : reprendre une activité physique sans me tourner vers la course à pied, le cardio ou le fitness. Je cherchais quelque chose de plus calme. Ayant pratiqué l'aïkido dans mon adolescence, j'ai naturellement été attirée par un art martial plus doux. En plus, les cours du mercredi soir correspondaient parfaitement à mon emploi du temps.

Au-delà de l'exercice physique, j'en ressentais aussi le besoin sur le plan personnel. Je souffrais régulièrement de douleurs au dos, aux hanches et aux genoux, j'avais des problèmes de posture et je vivais avec un niveau de stress assez élevé. Les débuts n'ont pas toujours été faciles, notamment avec la posture de l'arbre. Rester immobile, trouver le bon alignement, gérer les tensions musculaires demandaient de véritables efforts. Mais cette pratique m'a permis de mieux connaître mon corps. Aujourd'hui encore, lorsque je prends une mauvaise posture dans la vie quotidienne, je m'en rends rapidement compte et je me corrige presque instinctivement.

Puis la vie a suivi son cours. Pour des raisons de santé d'abord, puis avec la naissance de ma fille, j'ai dû interrompre la pratique après quelques années. Le Tai Chi est alors passé au second plan pendant un temps.

Une dizaine d'années plus tard, j'ai ressenti le besoin de dégager du temps pour moi. Pas seulement du temps consacré à mon rôle de maman, mais un moment réservé à moi-même. Comme mes mercredis après-midi étaient libres, j'ai décidé de reprendre les cours depuis

le début.

Cette reprise m'a permis de découvrir deux approches pédagogiques très différentes, mais tout aussi enrichissantes.

Monique accompagne les débutants avec beaucoup de douceur et de patience. Chacun progresse à son rythme, sans pression, dans une ambiance chaleureuse et presque familiale.

Michèle met davantage l'accent sur la technique et la précision des mouvements. Grâce à son sens de l'observation et à sa manière de faire visualiser les gestes, elle repère rapidement les tensions ou les défauts de posture et nous aide à les corriger avec beaucoup de bienveillance.

Ce que je retiens surtout de ces quinze années, malgré les interruptions et les reprises, c'est l'esprit qui règne dans cette pratique. La bienveillance, l'absence de jugement et le respect du rythme de chacun y occupent une place importante. Dans un quotidien souvent rapide et exigeant, retrouver cet espace fait énormément de bien. Le Tai Chi m'a appris à prendre du recul, à apaiser les tensions physiques comme mentales et reste aujourd'hui un élément essentiel de mon équilibre et de mon bien-être.

Fabienne GÉRARD (Mons)

Échec ou victoire ¹

Un élève me disait récemment : « Je ne supporte pas l'échec, ni chez moi ni chez les autres. Mais depuis que je pratique le taiji, cela va beaucoup mieux. Je deviens plus tolérante. » J'ai apprécié cette remarque.

Pratiquer le taiji, c'est se couler dans le cours des choses.

Pratiquer le taiji, c'est encore et toujours retrouver le complémentaire du Yin et du Yang, c'est prendre conscience de l'interdépendance de toutes choses.

Pratiquer le taiji, c'est vaincre sans combat.

Comme pour la chance et la malchance, il n'y a pas de réussite ou d'échec. Ainsi connaissez-vous sans doute cette histoire d'un jeune prince qui, pour ses vingt ans, reçoit un cheval. Et le jeune, tout heureux, de s'écrier : « Quel bonheur ! »

Peu de temps après, il part au galop, fait une chute et se casse un bras et une jambe. Et tout le monde de s'écrier : « Quelle malchance ! » Mais c'était le moment où l'empereur, qui guerroyait au loin, enrôlait les jeunes dans son armée. Le jeune prince blessé ne partit pas à la guerre. Et tout le monde de s'écrier : « Quelle chance ! » ... et l'histoire peut continuer. Souvenons-nous de la sagesse populaire : « C'est un mal pour un bien ! »

Dans une vision globale, les choses ne sont pas séparées. Et c'est pourtant ce que font beaucoup de personnes. Elles isolent les événements de l'ensemble de leur vie. Elles restent le nez collé sur un détail qui leur a plu ou déplu et elles perdent de vue l'ensemble de leur vie.

Nous croyons que nous faisons le monde, mais le monde se fait tout seul et il se fait avec nous dedans. Nous sommes des acteurs plongés dans certaines circonstances et en interaction permanente avec elles.

La seule chose que nous puissions apprendre, c'est apprendre à mieux prévoir car nous appelons réussir ce qui n'est en fait que se trouver au bon endroit au bon moment. Et prévoir, c'est connaître et être en accord avec les lois de la nature, avec les lois universelles. Pourquoi nous sentir coupables si la ronde des circonstances dans lesquelles nous sommes inclus ne nous a pas conduits là où nous voulions arriver ? Il ne s'agit pas d'un « échec ». Sachons DÉ-CUL-PA-BI-LI-SER !

Je pense ici notamment au suicide de nombreux Japonais durant la seconde guerre mondiale. Souvent les Américains pénétraient dans des villages où vieillards, hommes, femmes, enfants s'étaient donné la mort.

La nature nous donne bien des leçons. Regardez les arbres en hiver. Ils ont perdu toutes leurs feuilles. Ont-ils échoué ? Non, le Yin sous-tend le Yang. Le printemps reviendra et, avec lui, le feuillage des arbres.

Dans son très beau poème *Si*, c'est avec une extrême justesse que Rudyard Kipling nous parle du triomphe et de la défaite :

...

*Si tu peux rencontrer triomphe après défaite
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front ;
Si tu peux conserver ton courage et ta tête
Quand tous les autres perdront,*

*Alors les Rois, les Dieux, la Chance et la Victoire
Seront à tout jamais tes esclaves soumis,
Et ce qui vaut mieux que les Rois et la Gloire,
Tu seras un homme, mon fils.*

Nos sociétés sont basées sur la compétitivité. Cela débouche souvent sur la compétition avec l'autre, mais aussi avec soi-même. Qu'il s'agisse de vie professionnelle, sociale, politique, économique ou sportive, l'autre devient « l'homme à abattre » et, à aucun moment, sa valeur intérieure n'entre en ligne de compte. Une compétition malsaine engendre des sentiments d'échec,

1. Article paru dans l'Espace CAP 43 (03/2002)

d'infériorité, de culpabilité... L'angoisse devant l'opinion d'autrui pousse à se vouloir parfait, à craindre l'échec, bref à répondre à des critères exigés par d'autres. On entre en compétition avec soi-même. On cesse de s'accepter dans sa totalité, on refuse certaines parties de soi.

Notre pratique du taiji nous ramène à ce que nous sommes, à notre centre, à notre lien à la terre, mais

aussi à notre lien au ciel, à la complémentarité de toutes nos facettes et aussi à la complémentarité de tous les êtres.

Pratiquer le taiji, c'est *œuvrer pour* soi mais avec les autres et non *contre* soi et *contre* les autres. Et c'est avant tout refuser d'être son propre ennemi.

Martine BRASSEUR (Mons)

Le petit bâton... et moi ¹

Comme si elle avait lu dans mes pensées, elle se tourna vers moi : « Walid, un petit rapport ? ». Mais bien sûr, Georgette ! Avec plaisir, Georgette !

Peu avant le début du stage, je m'étais remis activement à pratiquer la forme des 40 ² pour ne pas risquer d'être largué après un long moment d'inactivité. C'est alors que j'appris la possibilité d'intégrer un groupe « petit bâton ». Ô arme salvatrice, tu m'as permis de rejoindre un groupe où tout le monde partait de zéro. Ouf ! Plus sérieusement, l'idée de pratiquer une forme avec un corps extérieur, où nos mouvements étaient accompagnés d'un morceau de la nature me séduisait.

Comme nous l'a souvent rappelé Éric, le bâton doit être un prolongement de notre corps, avec lequel nous devons ne faire qu'un. J'ai rapidement aimé sa texture et sa compagnie, il m'est apparu comme un compagnon de chemin qui nous permet d'avancer. D'avancer, oui, mais à quel prix ! De par ses grandes amplitudes de mouvements, il nous révèle, pauvres pratiquants que nous sommes, l'imperfection de nos postures. Eh oui, nous qui croyions si bien être assis dans notre bassin, si bien positionnés dans l'axe, que nous en oublions presque les bases...

Nous apprîmes donc cette forme non codifiée, à laquelle venaient souvent s'adjoindre les commentaires d'Éric, ses précisions sur tel ou tel mouvement, ou en-

core des informations historiques sur la genèse du Taijiquan, son expansion, etc.

Je trouve avoir énormément appris en ces quelques jours, même si plus j'avance plus je remarque que le chemin est encore long pour parvenir à la perfection ! ... Que dis-je, « perfection » ? Atteindre ce stade nous rendrait inexorablement figés dans notre connaissance de cet art martial et il n'y aurait plus progression. Je préfère donc à ce mot hautain « bonne maîtrise et connaissance ».

Parmi les nombreux enseignements reçus, l'un de ceux qui m'a le plus interpellé est l'idée d'avancer à son propre rythme, d'effectuer les formes en fonction de nos possibilités et que ce n'est sûrement pas position saugrenue à la limite des déchirements musculaires qui nous donnera la soudaine illumination et la vision de la Sainte-Vierge en chair et en os.

« Il vaut mieux avancer à petits pas et continuer notre progression vingt années plus tard plutôt que de vouloir tout maîtriser très rapidement et d'en être lassé au bout de quelques temps. » Il faut être, comme dit Éric, des « amateurs » : celui qui aime, qui progresse par passion, qui ne s'enferme pas dans la routine. (...)

Walid BENAHMED (Mons)

1. Article paru dans l'Espace Taiji 69 (09/2008) - stage d'été 2008

2. Forme des 40 postures du style Yang (Ndlr)

TAIJIQUAN AU PARC

Philippe, un des enseignants de l'école pratiquait les samedis, en fin de matinée, au parc Solvay, situé à Watermael. Oui, de Watermael, pas celui de La Hulpe.

Toujours souriant, excellent pratiquant, Philippe m'avait proposé de le rejoindre. Très rapidement, nous avons formé un petit groupe d'élèves, assidus et plus que motivés.

riser).

Après quelques minutes, un train est entré en gare. Les portes se sont ouvertes, le contrôleur est apparu. J'ai vu son regard ébahi, étonné et lu dans ses yeux : « Encore une bande de cinglés ». Sans dire un mot, il a fermé la porte. Le train est reparti. Quant à nous, imperturbables, nous avons repris la forme des 24.



© CAP - Paul Lauwers

Motivés, il fallait l'être puisque nous nous y retrouvions, étés comme hivers, sous un ciel radieux ou sous de fameuses draches, voire même sous la neige, mes boots aux pieds (je vous assure, c'est vrai).

Une gare est située à côté du parc. Un (beau) jour, un orage a éclaté. Éclairs, grêle, nous nous étions réfugiés sur le quai de la gare. Facile, on y accédait sans passer par le moindre guichet. Et le plus sérieusement du monde nous avons débuté la forme des 24 (eh oui, c'était le bon temps des 24 postures, nos petits cerveaux, épuisés par une longue semaine de labeur, avaient beaucoup moins de styles, de formes à mémo-

Et puis Philippe a rejoint d'autres horizons, l'Espagne. Notre troupe a immigré alors, la larme à l'œil, vers le parc de Wolvendael. Près de l'entrée, à hauteur du square des Héros.

Nouvelle anecdote. Un jour, nous pratiquions la forme de l'épée. À un moment donné, j'entends le bruit d'une sirène, elle s'approche de plus en plus et soudain une golf GTI (c'était le temps des superbes GTI) fait irruption dans le parc, s'arrête dans un crissement de pneus et 4 gendarmes, mitraillettes au poing en débarquent. J'imagine qu'un passant avait craint que des terroristes étaient occupés à s'entretuer. Nouveaux regards

ahuris, les gendarmes sont rentrés dans leur belle voitures et nous ont quittés, dépités.

Le temps a passé et c'est à présent tout au long des vacances que les mardis, à 19h, nous nous retrouvons dans ce superbe parc, à hauteur du pavillon Louis XV.

Continuer à pratiquer pendant ces périodes est plus qu'utile. Mémoriser les formes demande un entraînement régulier. Et puis, il est bien plus agréable de se retrouver, anciens et débutants, de répéter, de se corriger, plutôt que de pratiquer (tristement) dans son coin. L'ambiance est toujours super sympathique, toujours relax, d'autant que l'on y pratique « à la carte ».

Un bémol : les passants nous regardent, souvent avec curiosité, mais ne se joignent que rarement à nous. Des idées pour arriver à les intégrer sont les bienvenues.

Et un regret. Une buvette avait été installée devant le pavillon mais a rapidement disparu. Encore que, à vrai dire, c'est mieux ainsi. Les mauvaises langues vous diront que nous avons tendance à écouter les séances pour nous y installer ...

Paul LAUWERS (Uccle)

Une joyeuse expérience

Au printemps dernier, j'ai repris le groupe des élèves débutants de Mee-Jung, à Soignies, et ce durant 4 semaines. Après concertation, mes élèves avancés ont de commun accord opté pour 20 à 30 minutes de pratique dans le groupe intermédiaire sous la guidance de Henri et 1 heure sans leur enseignante, entre eux, afin de continuer à travailler la forme des 73 postures du style Sun. L'expérience, de l'avis général, fut fructueuse... et joyeuse. Bref compte-rendu de Frédérique.. (Michèle)

Au départ, nous nous sommes mis d'accord sur le fait que nous allions privilégier la mémorisation de la forme plutôt que la « technique ».

Nous étions conscients que certaines positions de mains, de bassin... n'allaient sûrement pas être parfaites, et que nous n'avions pas les compétences pour les corriger. Et là, nous avons découvert que nous avons chacun des pièces du puzzle que nous n'avions plus qu'à assem-

bler. Tout cela s'est fait dans la bonne humeur, la bienveillance et au rythme de chacun.

Personnellement, j'ai alors travaillé un peu plus la forme à la maison pour repartir sur de bonnes bases à chaque cours.

En conclusion, ce fut une expérience positive pour moi. Cela a augmenté la cohésion de notre groupe : certains plus à l'aise dans une partie de la forme, d'autres un peu moins et malgré tout, nous avons avancé ensemble !

Frédérique METENS (Soignies)



© Mohammed Hassan - Pixabay

Pourquoi ai-je commencé à apprendre le taijiquan à presque 80 ans ? ¹

J'ai toujours aimé le mouvement, la gymnastique. C'est d'abord par curiosité que je suis allée pour la première fois assister à un cours. Cela m'a plu tout de suite et, excusez ma vanité, cela m'a paru facile ! J'ai changé d'avis après ! Quoique, n'étant venue qu'à la moitié de l'année, j'ai continué.

Cette année, j'ai recommencé la première afin de connaître les bases et peut-être stimuler ma mémoire vacillante, car il faut bien préciser le mouvement et la position de chaque partie du corps. J'espère garder ainsi un peu de souplesse dans mes articulations.

La taijiquan améliore sensiblement mon équilibre physique et moral. L'heure de cours passe toujours très vite, trop vite ! La convivialité qui règne dans la classe

est très agréable avant et après l'heure. J'ai fait, là aussi, la connaissance de personnes très sympathiques.

Dans l'année, j'ai assisté à un spectacle de taiji ; c'était vraiment très, très beau. On ne se lasse pas de regarder les évolutions, la concentration, la souplesse, la précision et la fluidité des gestes. La contemplation de la beauté est toujours bénéfique. J'espère pouvoir apprendre encore quelques temps cette discipline. (...)

Merci de m'avoir acceptée...

Janine (Mons)

1. Article publié dans l'Espace CAP 42 (12/2001)

Master classes 2025-2026 Évaluation formative - 25 octobre

Jury invité, **Muriel Roland** se définit sur son site (<https://scenes-monde.univ-paris8.fr/muriel-roland>) comme *une artiste et pédagogue du théâtre* :

C'est une conception artisanale du théâtre qui sous-tend mon parcours. Je souscris à l'idée que l'on ne peut faire l'économie d'un savoir-faire artisanal et d'un exercice sans cesse remis sur le métier. C'est pourquoi je ne cesse de puiser et d'interroger en permanence l'enseignement de traditions rigoureuses (mime, chant lyrique, travail énergétique du yoga, du Qi Gong, du Ba Gua, de la méditation) pour y enraciner, dans un esprit de recherche, toutes mes pratiques (l'interprétation, la mise en scène-direction d'acteurs, la pédagogie professionnelle et amateur, l'écriture, l'animation de projets socio-artistiques).

Ma démarche de création est très fortement marquée par les enseignements directs de mes maîtres : Marcel Marceau, pour le geste ; Jean Gillibert, pour cette 3ème voix musicale du « parler » au théâtre, fuyant également déclamation et prosaïsme ; Kar Fung Wu, pour ses enseignements sur les textes fondamentaux du Taoïsme et du Chan, sur l'énergétique et la cartographie chinoise du corps.

J'ai également toujours tenu à privilégier une relation équilibrée entre pratique et théorie, création et recherche. En ce sens, ma démarche est également très nourrie par ceux dont je n'ai pas eu la chance de recevoir l'enseignement oral, mais dont les œuvres nourrissent mon travail théâtral (...).

Je puise aussi beaucoup d'enseignements des arts plastiques, et notamment dans la représentation sensible qu'ils proposent des corps et de leurs lignes de force expressives. (...).

27 septembre

Stage tous niveaux

Lieu : Abbaye de Saint-Denis

(r. de la Filature, 4 – 7034 Saint-Denis, OBOURG)

Horaire : 10 h – 17 h

Inscription :

- en ligne (formulaire d'inscription sur notre site taijiquan.be)
- par courriel : info@taijiquan.be

Participation : 95 € (collation et repas de midi inclus)

Acompte : 30 € (le versement de l'acompte confirme l'inscription obligatoire)

Compte du C.A.P. :

IBAN BE29 3700 8031 3764

BIC BBRUBEBB

Info : info@taijiquan.be – 065 84 63 64 / 0476 46 01 21



3 - 4 octobre

Viva for Life Arlon - démonstration et initiation

Samedi 3/10 : 18 h - 19 h

Dimanche 4/10 : 9h30 - 10h30

infos : Patrice DE MONTE (patarlon@gmail.com)

25 octobre

Évaluation formative des master classes 2025-2026 (Chen - Yang)

Jury invité : Muriel ROLAND (voir p.16)

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (r. de la Filature, 4 – 7034 Saint-Denis, OBOURG)

Participation (repas) : 17 €

Compte du C.A.P. : IBAN BE29 3700 8031 3764 – BIC BBRUBEBB

Inscription au repas : info@taijiquan.be

L'évaluation en taijiquan est davantage formative que sommative. Il ne s'agit pas de mesurer l'élève par rapport à un barème de performance jouant le rôle de norme. Plutôt que de succomber comme la plupart des disciplines au mythe de la note « vraie », l'évaluation formative a pour objectif de guider l'élève, de lui permettre de s'auto-corriger ne l'informant des étapes franchies et sur celles qui lui reste à franchir. L'évaluateur, plutôt que de considérer l'élève comme objet, l'aide à devenir sujet.

(Éric Caulier, Comprendre le Taijiquan, Tome 1, p. 150)



Master classes 2026-2027

Public : élèves avancés et enseignants de taijiquan

Plus d'info : p. 18

21-22 novembre : Master Class 1 (Chen - lance)

12-13 décembre : Master Class 2 (Yang : 40 mains nues, 32 épée)

Master classes 2026-2027



© Barbara-aufildemesflashes

Les master classes sont enseignées par Éric Caulier en personne. Elles représentent l'opportunité d'aller plus en profondeur dans la compréhension du taijiquan de notre école. Celle-ci base son enseignement sur la tradition vivante. Cet enseignement s'adapte de ce fait aux personnes et au lieu. Chaque master class comprend 4 week-ends, dont un résidentiel, qui constituent un tout. L'inscription à une master class engage le candidat pour la totalité de celle-ci.

Une lettre de motivation adressée à Éric Caulier est demandée au préalable.

Prérequis : bases en taijiquan

Inscription et lettre de motivation : info@taijiquan.be

Master class 1 - Chen & lance (II)

Programme :

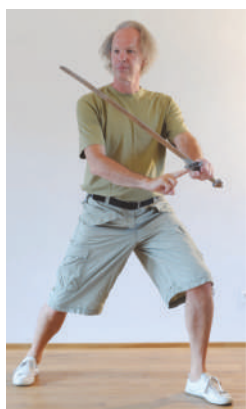
Forme des 56 postures Chen
Forme des 16 postures lance Yang

Dates : 21-22 novembre 2026
16-17 janvier 2027
10-11 avril
05-06 juin

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 St-Denis)



© CAP



© CAP

Master class 2 - Yang (II)

Programme :

Forme des 40 postures à mains nues et des 32 postures épée

Dates : 12-13 décembre 2026
20-21 mars 2027
15-16 mai
26-27 juin

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 St-Denis)

Formation parallèle aux master classes

Vous êtes dans le secteur de la santé, du bien-être, de l'éducation, ... Vous pratiquez/enseignez déjà une pratique corporelle (danse, yoga, art martial, etc.) Vous avez envie d'approfondir, de compléter pour vous-même ou en vue d'enseigner des bases de ces arts internes, cette formation est pour vous.

Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

Avec des enseignants formés et reconnus par Éric Caulier

BELGIQUE

ARLON

Institut N-D d'Arlon (INDA)
Entrée par la rue Netzer
Le mercredi de 19h00 à 20h30

BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2
Le jeudi de 19h30 à 21h00
Le vendredi de 13h30 à 15h00

BRUXELLES (UCCLE)

Centre Sportif du Collège St-Pierre
Avenue Cogen, 205
Le mardi de 19h00 à 20h15
de 20h30 à 21h45

HENSIES

École communale du Centre
Av. de l'Europe
Le mardi de 17h45 à 19h45

JURBISE

Centre de l'Hêtre
Clos des Hauts-Aimonts, 23bis
Le lundi de 10h30 à 12h00

École communale de Masnuy-St-Jean

Rue du Bois de Genly, 1
Le lundi de 17h30 à 19h00
de 19h30 à 20h30

MONS

ICET Cuesmes (Hall 1)
Rue Jean Jaurès, 104
Le mercredi de 10h00 à 11h30

École des Ursulines (Hall 3)

Rue Valenciennaise, 1
Le mercredi de 18h00 à 19h15
de 19h15 à 21h00

MONTIGNY-LE-TILLEUL

Salle St-Martin
Rue de l'Église, 37
Le lundi de 19h30 à 21h00

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

SOIGNIES

École Saint-Vincent
Rue de Steenkerque, 21
Le jeudi de 19h00 à 20h30

STRÉE-LEZ-HUY

Aux Jonquières
Rue des Jonquières, 3
Le mercredi de 19h00 à 20h30

TOURNAI

Centre Saint-Paul
Rue Saint-Paul
Le lundi de 19h00 à 20h30

FRANCE

MAUBEUGE

Salle des fêtes Pierre Louis Fresnel
Quartier de l'Épinette
(derrière la piscine)
Le jeudi de 18h30 à 20h00

GELOS

Route des Coteaux de Guindalos

LA CIOTAT

Voie Atlas 260
Le jeudi de 18h00 à 19h00
19h00 à 20h00
Le vendredi de 14h30 à 15h30

SAINT-NAZAIRE

TOULOUSE

XIVRY-CIRCOURT

Rue Jules Ferry 11
Le lundi de 19h00 à 22h00

ITALIE

TARENTE

AUSTRALIE

KANGOO VALLEY

CANADA

GATINEAU

Inscription :

En ligne via notre site www.taijiquan.be (séance d'essai gratuite)

Cotisation :

- Affiliation annuelle : 30 € / pers. / année
(inclut l'assurance individuelle, les frais administratifs et la brochure trimestrielle)
- Cours : consulter votre enseignant ou le triptyque de votre cours

Contact :

Centre d'Actualisation du Potentiel (CAP) asbl
Rue Brunehaut 107, B-7022 Mesvin

065 84 63 64
info@taijiquan.be
www.taijiquan.be



© CAP - Farkas Ország

Présidents d'honneur

Restent en notre souvenir :
Alfred Lavandy et Paul Schmitt

Direction Conception des cours

Éric Caulier, diplômé en Arts internes de
l'Université des Sports de Pékin, fondateur

Professeurs honoraires

Dominique Smolders
Roger Descamps

Professeurs

Georgette Methens-Renard, 7^{ème} Duan
(Mons, Uccle, Tournai)

Marie-Thérèse Bosman, 7^{ème} Duan
(Battincourt)

Michèle Van Hemelrijk, 7^{ème} Duan
(Mons, Soignies, Uccle)

Fabrice Dantinne, 6^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul)

Mee-Jung Laurent, 6^{ème} Duan
(Mons, Soignies)

Paul Lauwers, 6^{ème} Duan
(Uccle)

Michelle Cornelis, 6^{ème} Duan
(Pepingen)

Monique Naeije, 6^{ème} Duan
(Mons, Hensies)

Marco Pignata, 6^{ème} Duan
(Taranto, Italie)

Philippe Sautois, 6^{ème} Duan
(Mons, Jurbise)

Michel Senelle, 6^{ème} Duan
(Tournai, Hensies)

Henri Behr, 5^{ème} Duan
(Soignies, Tournai)

Jean Coton, 5^{ème} Duan
(Mons)

Josefa Fernandez Rodriguez, 5^{ème} Duan
(Mons, Tournai)

René Getti, 5^{ème} Duan
(Xivry-Circourt, France)

Sommaire

L'ÉDITO D'ÉRIC CAULIER

QUAND LE MOUVEMENT NOUS FAÇONNE _____ 2

L'ÉTÉ EN BREF _____ 3

SANTÉ

LE TAI CHI POUR L'ESPACE : UN CADRE DE CONTRE-MESURES RÉGULATRICES
POUR L'ADAPTATION HUMAINE À LA GRAVITÉ MODIFIÉE (1) _____ 4

CE QU'ILS EN DISENT

LES 6 DE PEPINGEN _____ 7

DÉCOUVRIR LE DÉTAIL, LA SOURCE DU GESTE _____ 9

PRIVILÈGE ESTIVAL _____ 10

UNE DIZAINE D'ANNÉES PLUS TARD _____ 11

ÉCHEC OU VICTOIRE _____ 12

LE PETIT BÂTON ET MOI _____ 13

TAIJIQUAN AU PARC _____ 14

UNE JOYEUSE EXPÉRIENCE _____ 15

POURQUOI AI-JE COMMENCÉ À APPRENDRE LE TAIJIQUAN À 80 ANS ? _____ 16

ÉVALUATION FORMATIVE MASTER CLASSES 2025-2026 _____ 16

AGENDA _____ 17

MASTER CLASSES 2026-2027 _____ 18

PRATIQUER LE TAIJIQUAN À L'ÉCOLE ÉRIC CAULIER _____ 19

Instructeurs

Isabelle Bribosia, 4^{ème} Duan
(Kangoo Valley, Australie)

Caroline Coppée, 4^{ème} Duan
(Montigny-le-Tilleul)

Luc Deknop, 4^{ème} Duan
(Pepingen)

Martine Dukan, 4^{ème} Duan
(Xivry-Circourt, France)

Rose Hupez, 4^{ème} Duan
(Jurbise)

Mathias Kaes, 4^{ème} Duan
(Battincourt)

Henri Lavie, 4^{ème} Duan
(Lille, France)

Martine Puttaert, 4^{ème} Duan
(Battincourt, Arlon)

Gautier Ravet, 4^{ème} Duan
(Toulouse, France)

Viviane Rooselaer, 4^{ème} Duan
(Pepingen)

Luc Vekens, 4^{ème} Duan

Martine Andries, 3^{ème} Duan
(Maubeuge, France)

Walid Benahmed, 3^{ème} Duan
(Gatineau, Canada)

Annabelle Hellinckx, 3^{ème} Duan
(Uccle)

Initiateurs

Patrick Benimedourene, 2^{ème} Duan
(Battincourt)

Patrice De Monte, 2^{ème} Duan
(Battincourt)

Catherine Hamers, 2^{ème} Duan
(Uccle)

Hélène Horeau, 2^{ème} Duan
(Saint-Nazaire, France)

Vinciane Mignolet, 2^{ème} Duan
(Uccle)

Jacques Badin, 1^{er} Duan
(Le Conquet, France)

Pascale Decoster, 1^{er} Duan
(Pepingen)

Anne-Marie Flamand, 1^{er} Duan
(Jurbise)

Marc Ginoux, 1^{er} Duan
(Uccle)

Christine Ginoux, 1^{er} Duan
(Battincourt)

Jean-Christophe Krebs, 1^{er} Duan
(France)

Cédric Lionnet, 1^{er} Duan
(Mons)

Audrey Mertz, 1^{er} Duan
(Battincourt)

Christine Schaeck, 1^{er} Duan
(Mons)



TAIJIQUAN
ÉCOLE ÉRIC CAULIER

Le sens du mouvement

*« Aucune catégorie n'est nécessaire
mais il est nécessaire qu'il y ait des catégories. »*

Albert Einstein