



Les z@ctus de janvier 2026



Toute l'équipe de l'Oiseau Bleu vous souhaite une excellente année 2026.
Nous vous retrouverons avec plaisir à partir du mardi 6 janvier
pour débiter ensemble la nouvelle année taichi chuan, qi gong et roliball.

Ci-dessous un message de la présidente de FFAEMC

Nous avons le plaisir de vous informer que le ministère des Sports a confirmé l'attribution de la délégation ministérielle à la FFAEMC, reconnaissant ainsi pleinement ses missions et prérogatives.

Le Code du sport prévoit que dans chaque discipline sportive et pour une durée déterminée, une seule fédération agréée reçoit délégation de la ministre.

Elle assure services et informations vers les clubs affiliés, et une formation initiale et continue de qualité pour leurs enseignants professionnels et bénévoles.

Elle organise les événements, les compétitions, conférences, colloques au niveau national ou régional avec ses comités régionaux, présents sur tout le territoire (métropole et territoires ultramarins).

La FFAEMC œuvre, avec les clubs, associations et autres structures, pour nos arts et toutes celles et ceux qui les pratiquent !

Elle rassemble et accueille toute la diversité des arts chinois.

Nos souhaitent la bienvenue aux nouveaux clubs qui souhaitent rejoindre leur fédération délégataire.

Nous vous invitons à nous rejoindre ou nous retrouver pour vivre avec nous l'année 2026,

dans tous les événements nationaux et régionaux à retrouver sur le site fédéral ou les sites régionaux.

La FFAEMC souhaite à toutes et à tous de bonnes fêtes de fin d'année !

Liliane LAPOMME, Présidente

La FFAEMC, fédération délégataire, accueille et rassemble tous les arts énergétiques et martiaux chinois et disciplines associées d'origine chinoise avec mission de développement dans toutes leurs acceptions, loisir, santé, bien être, anti-stress, performance, compétition et pour tous les publics et tous les territoires. Elle représente ses disciplines en France, en Europe et à l'international et assure les missions définies dans le contrat de délégation. Elle œuvre pour la préservation et le développement de ses disciplines en respect de ses valeurs.



Partenariat avec le cabinet d'ostéopathie pour prendre rdv : 15€ la séance avec le code L'Oiseau Bleu

<https://www.doctolib.fr/cabinet-paramedical/paris/ecole-osteopathie-paris>

PLUS DE DIX MILLE PATIENTS FONT CONFIANCE AUX CLINIQUES DE L'EO PARIS

Les cliniques de l'EO Paris sont des centres de soins ostéopathiques ouverts au public, fonctionnant comme des cabinets libéraux classiques.

Encadrés par des praticiens expérimentés, nos étudiants bénéficient d'un outil pédagogique professionnalisant vous permettant de recevoir des soins optimaux pour un coût très réduit.

Nos cliniques disposent de 17 salles de consultation au total permettant de répondre rapidement à vos demandes de rendez-vous. D'après nos récentes enquêtes de satisfaction, 90% de nos patients sont très satisfaits de la prise en charge ostéopathique dans nos cliniques.

Vidéo de la clinique : https://youtu.be/_w9d99Qvoqw?si=N-EuNJS4QWJoVYx4

Forme lente, première partie par Maître Tung Kai ying

Maître Tung Kai Ying (1941), a étudié le Tai Chi Chuan avec son père et son grand-père. En 1971, il s'installe à Los Angeles où il fonde la « Tung Kai Ying Academy of Tai Chi Chuan ».



https://youtu.be/YWoWvF_Mfxs?si=cu8vRQYzPZOZs8kR

Pour visiter la rubrique lignée du site : <https://www.loiseaubleu-taichi.com/la-lignee>

MUSÉE du quai Branly Jacques Chirac 18 nov. 2025 01 mars 2026

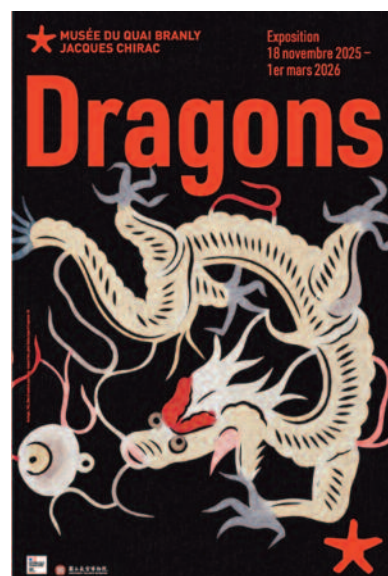
5000 ans d'histoires et de légendes des dragons d'Asie se révèlent à travers cette exposition conçue avec le Musée national du Palais de Taipei à Taïwan.

Le dragon originaire de Chine n'est en rien la créature maléfique et cracheuse de feu désignée sous ce nom en Occident. Il incarne plutôt l'énergie vitale universelle et l'élément aquatique. La terre dépend de sa toute-puissance pour bénéficier des bienfaits du ciel.

L'exposition Dragons présente une sélection exceptionnelle d'objets et œuvres d'art, depuis les premiers dragons apparus sur les jades et bronzes antiques jusqu'aux formes populaires contemporaines, en passant par les arts impériaux.

Billet d'entrée Musée

Plein tarif : 14,00 € - Tarif réduit : 11,00 €



C'est un Jardin extraordinaire !

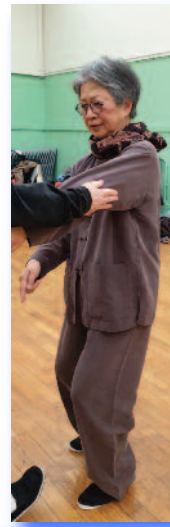


Concours de vin chaud , tout le monde a gagné !



Stage du dimanche 07 décembre à Châtillon

Qi gong le matin et taichi chuan l'après midi, le stage a rassemblé une quinzaine de personnes



VOTRE SANTÉ à BRAS LE CORPS

Positionner son pied :

https://youtu.be/4hCS102LP_c?si=xnm0g1D3DaXW1E7I

Dans cet article, je vous parle d'un livre que j'apprécie particulièrement : Corriger le pied sans semelle, de Frédéric Brigaud. Ce livre nous aide à mieux comprendre comment positionner son pied de manière correcte.

<https://youtu.be/Et130fB5nWQ?si=2Vqjjqgc15OIFm7F>

Le pied et la cheville

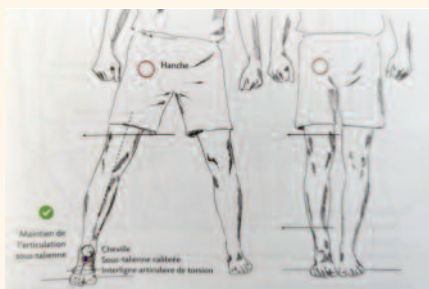
Bien souvent, notre connaissance de l'anatomie du pied est plutôt succincte : nous avons un pied, qui forme une sorte de « bloc » enfoncé dans nos chaussures et ce bloc peut être incliné par une articulation : la cheville.

Or, la plupart des personnes qui ont des problèmes aux pieds ignorent que bien souvent c'est un mauvais alignement de la sous-talienne lors des mouvements qui est la source de leurs soucis. Cela peut nous donner un pied pronateur (un pied « qui s'effondre » pour dire les choses simplement) ou un pied supinateur (d'expérience, c'est plus rare). Les fameux « pieds plats », quant à eux, ne sont parfois que des pieds mal alignés et pas des défauts structurels fondamentaux.

L'exemple du pas dans les mains nuages

En tai chi, nous avons de la chance : la pose méthodique du pied dans l'alignement du talon facilite un bon alignement. La situation n'est pas aussi facile dans des sports comme le football ou le tennis où les pas et les poses dynamiques impliquent parfois des angles plus exigeants.

Les choses sont néanmoins moins claires lorsque l'on aborde la 2ème section avec le pas latéral dans les « mains-nuages ». Lorsque j'ai posé la question à mon maître (on pose d'abord le talon ? L'avant du pied ? Tout le pied ?), je n'ai pas obtenu une réponse très claire à part qu'il fallait poser tout le pied.



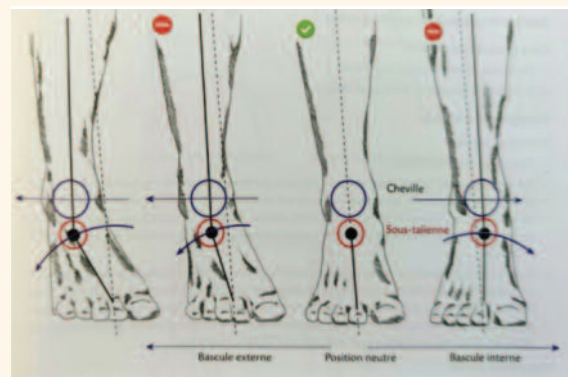
L'importance de l'alignement

Lorsque nous faisons un pas, la ligne projetée depuis notre hanche jusqu'à notre deuxième orteil doit tomber juste, sinon vous appliquez des forces excessives sur la face interne ou externe des articulations et ne bénéficiez pas d'un support structurel optimal.

Dans la forme, un objectif courant est de minimiser le mouvement, même s'il est parfois difficile de distinguer l'utile de l'accessoire. Lorsque nous déplaçons notre pied latéralement, le plus simple est donc de garder le pied parallèle au sol, en le décollant le moins possible, et en générant le mouvement à partir de la hanche.

Lorsque vous déplacez le pied latéralement, l'angle entre votre cheville et votre sous-talienne vient à se modifier naturellement (elles ne sont plus empilées sur un plan vertical) sous l'action de l'étirement de la jambe. Inutile de vouloir « forcer » un appui trop important sur l'extérieur du pied, mais attention à ne pas laisser la voûte plantaire s'écrouler pour autant (il faut donc trouver un juste milieu).

Lors du transfert du poids du corps, observez le réalignement de l'articulation sous-talienne avec la cheville pour la jambe qui porte à présent votre poids, tandis que la jambe vide subit le phénomène inverse. Enfin, lorsque vous ramenez la jambe, observez que tout redevient à l'équilibre vertical.



Un exercice intéressant :

Pour qui n'a pas conscientisé l'existence de l'avant-pied jusqu'à présent, il peut être difficile de le manipuler ou d'en percevoir clairement l'alignement.

Voici une vidéo d'un exercice que vous pouvez facilement essayer chez vous pour vous y aider. Dans cet exercice, vous pouvez partir d'un pas de tai chi classique. Décollez le talon du pied avant et gardez l'avant-pied au sol (il ne doit ni glisser ni pivoter). Ensuite, faites une rotation externe de la hanche pour faire pivoter toute la jambe en un sol bloc, talon compris. Constatez que la position du talon varie par rapport à l'avant-pied qui reste immobile. Ensuite, revenez dans la position initiale (le genou ne dépasse pas l'avant-pied au retour).

<https://youtu.be/KoPtiyx3aFg?list=PLcLxfzjcJhGxOsG1Y52Rf3qrB6L2OwZBE>

QI GONG :

une approche non médicamenteuse dans les structures de soin et d'éducation

Introduction

Les directives de la Haute Autorité de Santé préconisent de favoriser les approches non médicamenteuses dans les établissements pour adultes âgés, dans le domaine du handicap, des maladies mentales et des déficiences de tous âges.

En tant que psychomotricienne, psychothérapeute spécialisée en approches psychocorporelles, je me suis fréquemment interrogée sur la représentation du corps et de ses images.

Autrefois comme aujourd'hui, sur tous les continents, les sociétés disposent de représentations du corps tellement variables, que la conclusion inévitable conduit à cette question, voire cette énigme : qu'est-ce que le corps ?

QU'EST-CE QUE LE CORPS ?

David Le Breton, membre de l'Institut Universitaire de France, a publié de nombreux ouvrages sur le corps, comme miroir de nos sociétés. Il l'a pris comme fil conducteur pour une mise en perspective anthropologique et sociologique du monde contemporain.

Il nous dit :

« Le corps appartient à la souche identitaire de l'homme. Sans le corps qui lui donne un visage, l'homme ne serait pas. Vivre, c'est réduire continuellement le monde à travers la symbolique qu'il incarne. L'existence de l'homme est corporelle. Et le traitement social et culturel dont celui-ci est l'objet, les images qui en disent l'épaisseur cachée, les valeurs qui le distinguent nous parlent de la personne et des variations que sa définition et ses modes d'existence connaissent d'une société à une autre. »

De nombreuses sociétés ne séparent pas l'homme de son corps sur le mode dualiste si familier aux Occidentaux.

Nadine Burdin

Psychomotricienne, psychothérapeute, enseignante de Qi Gong.

Regard sur..

Chaque société dessine un savoir singulier sur le corps à travers sa vision du monde :

- dualisme en Occident avec séparation entre corps et esprit,
- unité ou dialectique dans d'autres traditions,
- existence de plusieurs corps, de plusieurs âmes.

Une trame commune relie corps, nature, cosmos, univers...

Dans notre culture, cette relation dialectique âme corps, puis dualiste, va progressivement se transformer jusqu'à l'apparition du corps moderne. Le corps moderne est vu ou vécu comme coupé, isolé, des autres et du cosmos. Ce qui compose son corps n'a rien à voir avec ce qui compose l'univers. Il est le signe de l'individu, le lieu de sa différence. En même temps, il est à « libérer », à condition d'être jeune, beau, irréprochable... laissant flotter l'angoisse devant le corps du vieillard, de la personne handicapée... La médecine occidentale a écarté l'homme de la prise en charge de ses soins.

Par contre, en Chine, depuis des millénaires, l'individu est invité à rencontrer un état d'être propice à une meilleure connaissance du vivant et de la santé par des pratiques énergétiques.

INTRODUCTION AU QI GONG

Le Qi Gong (se prononce Chi Gong) et le Tai-Chi-Chuan font partie des trésors de la culture chinoise depuis plus de 2500 ans. Ils se sont développés avec les grands courants que sont taoïsme, bouddhisme, confucianisme, médecine traditionnelle chinoise et arts martiaux traditionnels. Dans la philosophie taoïste :

Le Qi, réside dans l'homme et l'homme est baigné par le Qi de l'univers

Le macrocosme de l'univers et le microcosme du corps humain s'échangent et s'unissent ensemble par le Qi qui est une force et une source inépuisables. « Tout, dans l'univers est Qi ».

Qi signifie l'énergie, le souffle, et **Gong représente le travail**, la technique, la maîtrise.

Selon le philosophe taoïste Lie Tse :

« le pur et léger monta et devint le ciel. Le trouble et lourd descendit et devint la terre. Les souffles intermédiaires en se mélangeant harmonieusement produisirent l'homme ».

L'homme est constitué du mariage équilibré et harmonieux entre l'énergie du ciel Yang, représentant chaleur, lumière, et l'énergie de la Terre Yin, représentant l'élément nourricier de la matière.

Le Qi réunit la matière et le spirituel, le physique et le psychologique. Dans la culture chinoise, le corps est la conjugaison harmonieuse et indissociable entre des éléments physiques – structures osseuse, musculaire, organique... – psychiques et énergétiques. La vitalité, l'énergie de vie est le moteur de tout et donne à l'homme son unité = force, unité, sérénité, calme en sont les manifestations.

Le Qi Gong est donc un « prendre soin » de l'être. Sa pratique est accessible à tous, quelles que soient les limites du corps. Il vise à harmoniser le corps, la respiration, l'esprit, la conscience.

C'est une méditation en mouvements, ces gestes simples, premiers, nous amènent à sentir la relation avec l'esprit, à laisser couler en soi un peu plus de vie, entre le haut et le bas, l'intérieur et l'extérieur, les directions fondamentales.

Il est « l'art de nourrir la vie » à travers des exercices, c'est-à-dire par des postures statiques, des mouvements dynamiques. La respiration et la concentration de l'esprit activent la circulation de l'énergie, assouplissent les articulations, enrichissent l'énergie vitale. Chacun va adapter ces exercices selon ses capacités et sa souplesse.

Les objectifs principaux sont :

- renforcer la vitalité et entretenir la santé,
- renforcer la résistance aux stress et aux souffrances de la vie,
- améliorer la concentration et équilibrer les émotions, la relation entre corps et esprit.

C'est un ensemble d'exercices énergétiques alliant des automassages, des mouvements doux, naturels, lents, détendus et une respiration profonde, régulière permettant la concentration de l'esprit.

Le Qi Gong participe à un équilibre subtil entre corps et esprit, entre santé et mieux-être. Sa pratique régulière favorise une relaxation physique et mentale qui mène au calme intérieur et à une meilleure conscience corporelle d'une part et à une plus grande capacité de concentration, d'équilibre, de souplesse et de confiance en soi d'autre part.

[A suivre...](#)

Dōngzhì (冬至) Le solstice d'hiver, Quand la nuit la plus longue fait renaître la lumière

Chaque année, autour du **21 décembre**, la Chine célèbre **le solstice d'hiver, appelé Dōngzhì**. Bien plus qu'un simple phénomène astronomique, il s'agit d'un moment clé du calendrier traditionnel chinois, considéré depuis l'Antiquité comme **aussi important que le Nouvel An lunaire**. Entre traditions familiales, rituels spirituels et sagesse de la médecine chinoise, le solstice d'hiver incarne un profond symbolisme de renouveau.



✿ Le solstice d'hiver : un repère astronomique majeur

Le solstice d'hiver est le **22^e des 24 termes solaires** du calendrier traditionnel chinois. Il survient lorsque la **longitude écliptique du Soleil atteint 270°**, marquant le jour le plus court et la nuit la plus longue de l'année. À ce moment précis, le Soleil atteint son point le plus bas dans le ciel, annonçant l'entrée dans la période la plus froide de l'année.

Dans la Chine ancienne, ce terme solaire fut l'un des premiers à être observé et enregistré. Sous la dynastie Zhou, le solstice d'hiver était même considéré comme **le premier jour de la nouvelle année**, soulignant son importance capitale dans la compréhension du temps et des saisons.

✿ L'Art des Neuf Périodes (九九消寒)

Pour traverser les jours les plus froids de l'hiver, les anciens divisaient la saison en **neuf périodes de neuf jours**. Des activités symboliques rythmaient cette attente :

Le tableau des neuf fleurs de prunier : Chaque jour, un pétale était colorié, et lorsque les neuf fleurs étaient remplies, le printemps était officiellement arrivé.

La calligraphie des neuf traits : Un caractère composé de neuf traits était complété trait par trait chaque jour, reflétant l'espoir et la patience face à l'hiver.

✿ Quand le Yin atteint son apogée et le Yang renaît

Selon la philosophie chinoise, le solstice d'hiver marque le moment où **l'énergie Yin (阴)** atteint son maximum avant de commencer à décliner, tandis que **l'énergie Yang (阳)** commence doucement à croître. Ce basculement symbolise **la renaissance de la lumière et de la vie**.

Le solstice d'hiver est un jour faste et mérite d'être célébré.

Comme le souligne le Livre des Han :

« Au solstice d'hiver, l'énergie yang s'élève et la voie du souverain se développe. »

Ainsi, bien que le froid soit à son paroxysme, ce jour annonce déjà le retour progressif de la chaleur et du printemps.

✿ Une fête au cœur de l'histoire chinoise

Le solstice d'hiver possède une longue histoire de plus de **3 000 ans**. Sous les dynasties **Han**, il était connu sous le nom de Fête d'hiver, accompagné de cérémonies officielles. Durant les périodes Wei, Jin et des Six Dynasties, il devint le « petit Nouvel An », où les plus jeunes rendaient hommage aux aînés.

Sous les dynasties Tang, Song, Ming et Qing, l'empereur présidait de grandes cérémonies de culte du Ciel et des ancêtres, tandis que le peuple honorait sa lignée familiale. Ces rites soulignaient le lien sacré entre l'homme, la nature et le cosmos.

✿ Un nouveau cycle commence

Selon la **médecine traditionnelle chinoise (MTC)**, le solstice d'hiver est une période idéale pour **tonifier le corps** et préserver l'énergie vitale.

Conseils essentiels

Se couvrir chaudement et éviter le froid, aérer les espaces intérieurs, privilégier des aliments nourrissants : jujubes, noix, graines de lotus, champignons blancs, consommer des **soupes et bouillons chauds**, maintenir un bon équilibre entre repos et activité physique

Aliments à favoriser

Aliments chauds et épicés : gingembre, cannelle, ail, poireau.

Protéines nourrissantes : agneau, bœuf, poulet.

Légumineuses : haricots rouges, pois chiches.

Noix et graines : riches en énergie, elles soutiennent les reins.

Soupes et bouillons : réchauffent le corps et renforcent l'immunité

✿ Aliments à éviter

Aliments crus ou froids : fruits et légumes crus, boissons glacées.

Excès de sucre : il affaiblit l'énergie de la rate.

La MTC insiste sur le principe de « **tonifier ce qui est déficient** », en distinguant les déficiences de qi, de yin ou de yang, chacune nécessitant une approche spécifique.

✿ Un nouveau cycle commence

Comme le dit le proverbe :

« Après le repas du solstice d'hiver, les jours rallongent. »

Le solstice d'hiver marque ainsi le **début d'un nouveau cycle solaire**, porteur d'espoir et de renouveau. À la croisée de l'astronomie, de la spiritualité et de la vie quotidienne, Dōngzhì demeure une fête essentielle, rappelant que même dans la nuit la plus longue, **la lumière est déjà en chemin**.

LES STAGES EN 2026

Cette année l'association vous propose plusieurs rendez-vous, journée, week-end ou semaine.

Des ateliers par niveaux sont prévus pour que chacun puisse progresser à son rythme.

Si vous êtes intéressés par l'un ou l'autre de ces stages, veuillez envoyer votre demande d'information ou d'inscription à cette adresse mail :

loiseableu.taichi@gmail.com



31 janvier au 01 février 2026 :
Week end Roliball à Aubigny sur Nère (FRF)



15 février 2026 :
Stage du dimanche à Châtillon ;
Gymnase rue Gay Lussac (tous niveaux)



07 et 08 mars 2026 :
Stage taichi tous niveaux à Ouroux sur Saône :
inscription et information auprès
de laurence.chouabe@gmail.com



27 au 01 mai 2026 : Notre RDV au jardin
du Luxembourg : 160€ journée entière
(avançants et avancés)/90 € les matins (tous
niveaux)



14 au 18 mai 2026 : Séjour en Italie
En attente du tarif hébergement en pension
complète + pédagogie. (Transport à ajouter
dans vos frais et chambre individuelle)



20 et 21 juin 2026 : Week-end à Morlaix :
inscription et information auprès
de lisa.collet@wanadoo.fr



26 au 02 et/ou 04 juillet 2026 :
Stage estival à Dinard : Stage de 5 jours : 490€
et stage de 8 jours : 760€

