



# Les z@ctus de mai 2026

# Mai 2026

## Le stage de printemps

s'est déroulé du 27 avril au 01 mai 2026 sous un beau soleil parisien



LA MOSAÏQUE

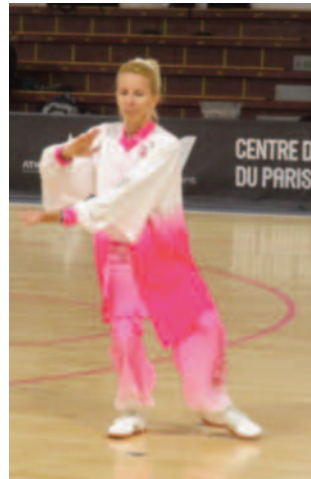


# Du 04 Avril au 05 Avril 2026 Championnat de France Traditionnels AMCI (Taolu – Tuishou)



Retour en image : copier le lien et coller

<https://www.ffaemc.fr/retour-en-image-podium-championnat-de-france-amrts-martiaux->



Médaille d'argent en forme mains nues pour Jacqueline  
Médaille d'or en Jiti mains nues épreuve de groupe constitué  
de Hans Schwamborn, Philippe Marcovici, Laurence Rabine,  
Claire Barbier, Catherine Noret, Jean-Pierre Rabine,  
Christian Bourlanges et Jacqueline Manilève.

# Le vieux du Luxembourg

*Voici la suite de la nouvelle que vous avez tous appréciée:*

Le jardin se dépeupla, il y eut de la neige sur les épaules des statues des reines de France, la pluie nous repoussa sous l'auvent au coin de l'orangerie, le froid nous gela les doigts; et puis les cours de tennis se ranimèrent, les enfants des écoles alentour revinrent faire des jeux de piste, les séniors marcheurs arpentèrent de nouveau le jardin dans un cliquettement de bâtons de marche. Une année, puis une autre et j'ai perdu le compte des années...

Au tout début, je n'osais pas essayer de copier le Maître près de lui, et j'ai tenté de le filmer pour "faire ça chez moi". Ouh là ! Mon téléphone était dans sa main et la vidéo effacée avant que j'aie compris quoi que ce soit. Et avant que j'aie pu protester, il empochait mon téléphone et d'un geste sec me signifiait de m'approcher.

J'avais des envies de meurtre : comment cet avorton se permettait-il de me voler mon iPhone? "Si tu veux apprendre, tu dois faire, me dit-il posément. Sinon, je m'en vais. Ton choix."

Et puis quoi, encore ?

J'allais me laisser bousculer comme ça par ce vieux schnoque ?

Nous nous toisames un moment et je me levai pour me mettre à ses côtés; puis, je commençai péniblement à tenter de reproduire ses mouvements.

Les débuts furent laborieux ; j'avais un mal fou à mémoriser l'enchaînement des mouvements, je n'étais pas capable de me redresser, je me déséquilibrais pour un oui pour un non, je rougissais de honte en voyant le vieux porter avec aisance un coup de pied que j'étais bien incapable d'imiter sans vaciller, malgré mon demi-siècle de moins.

Je perdis courage et cessai de venir au jardin pendant plusieurs semaines. Lorsque je finis par retrouver le chemin de la rue de Vaugirard, je fus déçu de constater que le vieux n'était pas là.

Je me mis à essayer de reproduire l'enchaînement, seul, sous le regard des reines de pierre. Je butais à chaque instant sur un détail ou un autre : comment poser le pied ? Et là, le bras bouge ou pas ? Est-ce que je dois tourner ? Tourner quoi au juste ? J'avance, là ? Euh... Oui mais comment ? Mais c'est pas possible, ce truc : on ne peut pas se tenir stable une patte en l'air.

En plus de ça, je ne me souvenais plus de la succession des mouvements.

Je m'arrêtai et m'assis sur une de ces fichues chaises métalliques inconfortables en diable. Pourquoi n'était-il pas là ? Il était peut-être malade, ou mort, même ? J'aurais dû venir à chaque fois... Bon, ben, c'est fini... Il ne vient pas.

Je quittai le jardin, plein de doutes et de remords inutiles et me surpris le lendemain à revenir. J'avais trouvé des vidéos sur Youtube et choisi celles qui me semblaient le mieux correspondre à ce que faisait le vieux. Tout en me disant qu'il aurait écarté cela d'un soupir dédaigneux, je m'évertuai à reproduire ce que je voyais, guettant du coin de l'œil son apparition.

Peine perdue.

Je trouvai à la bibliothèque un vieux bouquin qui explorait les racines du Tai Chi Chuan et détaillait les mouvements de l'enchaînement du style Yang. Décidé à persévérer, je continuais d'aller au jardin, apportant avec moi le livre, en essayant de m'adapter à ses instructions. Je nageais ...

Et puis un matin, le vieux était là.

Sans dire un mot, il me fit signe, m'enjoignant de me joindre à lui. J'ouvris la bouche pour lui exprimer mon soulagement de le voir revenu mais il ne me laissa pas le temps de parler.

"La moindre des choses eut été de me prévenir que tu ne viendrais plus. Ça te fait marrer de laisser un vieux comme moi venir par tous les temps dans ce fichu jardin alors que tu as décidé d'abandonner ?

- Mais, je ...

- Je ne veux pas d'excuses. C'est ta vie, tu en fais ce que tu veux. Je veux juste du respect. Ne recommence pas, car je ne reviendrais pas."

J'ai progressé, petit à petit, jusqu'à me trouver, à mes yeux du moins, l'égal du vieux. Je fanfaronnais, fier de moi, pour être sèchement rappelé à l'ordre par une poussée insignifiante qui m'envoyait embrasser le socle d'une statue ou par un soupir agacé soulignant un défaut que je ne percevais pas, trop conscient de ma propre valeur pour m'en soucier. Un jour peut-être, dans un demi-siècle, le vieux ne viendra plus au jardin et ce sera moi qui cueillerai un jeune homme triste sur une chaise en fer, tandis que les arbres en containers de bois seront transportés vers l'orangerie à l'automne ou en sortiront au printemps.

Fin

Danielle Deslandes



# VOTRE SANTÉ à BRAS LE CORPS

## Se tenir sur une jambe



**Se tenir sur une jambe** : le test simple qui révèle l'âge réel de ton corps



Se tenir sur une seule jambe peut sembler anodin. Pourtant, ce geste simple constitue l'un des tests les plus puissants de la santé physique, neurologique et fonctionnelle.

La plupart des gens ne prêtent attention à leur équilibre que lorsqu'ils commencent à le perdre. Et à ce moment-là, les enjeux dépassent largement la simple peur de tomber : on parle de fractures, de perte d'autonomie, de dépendance et de diminution de la qualité de vie.



### Une capacité qui disparaît silencieusement

Dans l'enfance et la jeunesse, tenir sur une jambe est presque automatique. Le corps s'adapte naturellement, sans effort conscient. Mais dès l'âge adulte, cette capacité commence à se détériorer lentement et discrètement.

D'abord, on vacille légèrement. Puis on cherche un appui. Et au fil des années, le corps perd progressivement confiance dans sa propre stabilité.

Ce que peu de personnes savent, c'est que l'équilibre sur une jambe reflète directement la manière dont les muscles et le cerveau vieillissent ensemble.



### Le rôle clé du muscle

À partir de 30 ans, nous perdons progressivement de la masse musculaire – un processus appelé sarcopénie. Cette diminution ne concerne pas uniquement la force : elle affecte aussi la stabilité, la vitesse de réaction et la capacité à corriger un déséquilibre.

Ainsi, lorsqu'une personne n'arrive plus à se tenir sur une jambe, il ne s'agit souvent pas d'un simple « problème d'équilibre », mais du signe d'un affaiblissement musculaire global.



### Le cerveau, chef d'orchestre de l'équilibre

Mais les muscles ne sont qu'une partie de l'équation.

Maintenir l'équilibre exige une coordination parfaite entre plusieurs systèmes :

- la vision,
- l'oreille interne (système vestibulaire),
- les récepteurs proprioceptifs qui informent le cerveau sur la position du corps.

Le cerveau doit intégrer ces données en une fraction de seconde pour ajuster la posture. Si l'un de ces systèmes ralentit ou dysfonctionne, l'équilibre se rompt.

C'est pourquoi ce test révèle autant sur la santé neurologique : il évalue la vitesse de traitement, la coordination neuromusculaire et la capacité d'adaptation du cerveau.



### Un marqueur puissant de longévité

De nombreuses études ont montré que l'incapacité à tenir sur une jambe pendant plusieurs secondes est associée à :

- un risque accru de chutes,
- un déclin cognitif plus rapide,
- une augmentation significative du risque de mortalité précoce.

Non pas parce que l'équilibre serait une compétence magique, mais parce qu'il reflète l'état global des systèmes qui soutiennent l'autonomie.



### Pourquoi on tombe vraiment

Contrairement aux idées reçues, les chutes ne surviennent pas principalement à cause d'un manque de force, mais à cause d'un temps de réaction insuffisant.

Trébucher est courant. Ce qui fait la différence, c'est la capacité à repositionner rapidement la jambe pour se rattraper. Et cette capacité se travaille.



### Une compétence qui se ré-entraîne à tout âge

Bonne nouvelle : l'équilibre n'est pas figé. Il s'agit d'une capacité hautement entraînable, même à un âge avancé.

Les exercices en appui unipodal renforcent :

- les muscles des hanches,
- le tronc profond,
- les circuits neuronaux responsables du contrôle moteur.

Le cerveau, grâce à sa plasticité, s'adapte dès qu'on le stimule.

## Bonus cognitif

L'entraînement de l'équilibre ne protège pas seulement contre les chutes. Il a aussi été associé à une amélioration de :

- la mémoire de travail,
- l'attention,
- la concentration,

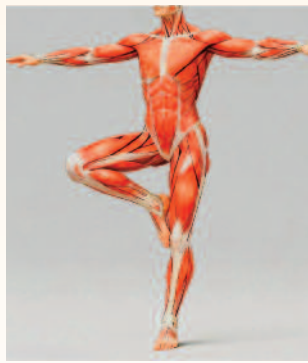
car il sollicite fortement les zones cérébrales impliquées dans la coordination et la prise de décision rapide.

## Intégrer l'équilibre au quotidien

Pas besoin d'équipement ni de séances complexes.

Quelques habitudes suffisent :

- Se tenir sur une jambe en se brossant les dents
- Alternier les appuis en faisant la vaisselle



- S'exercer pieds nus pour stimuler la proprioception
- Essayer de tenir la posture le plus longtemps possible sans se crisper

**👉 Quelques minutes par jour** peuvent produire des bénéfices majeurs sur le long terme.



## Message clé

L'équilibre n'est ni un luxe de sportif ni une simple aptitude esthétique. C'est un marqueur fondamental de santé, de longévité et d'autonomie.



**L'entraîner** aujourd'hui, c'est investir dans ta liberté de mouvement pour les années à venir.



## Une autre vision

### En médecine traditionnelle chinoise



### En réflexologie



# Le saviez vous ?

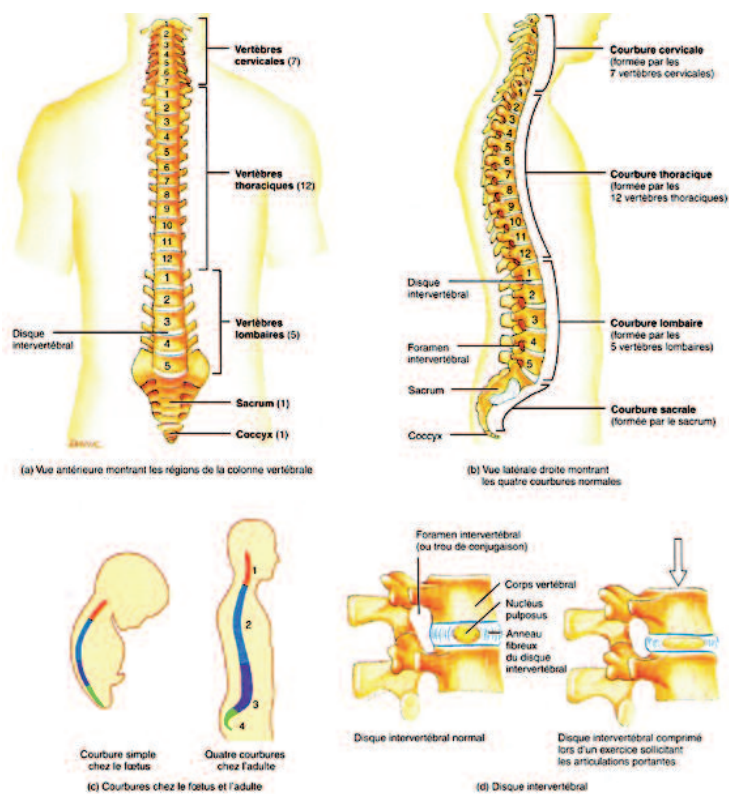
## Un peu d'anatomie

La colonne vertébrale est la structure fondamentale du corps qui supporte non seulement les vertèbres et les disques, mais aussi les muscles, les tendons, le fascia et les ligaments. Les espaces intra-articulaires latéraux qui séparent les vertèbres abritent les nerfs spinaux, essentiels, qui viennent du système nerveux central (le cerveau), ainsi que les vaisseaux sanguins spinaux qui les longent. Il est important de savoir que ces nerfs et vaisseaux alimentent tant les muscles du squelette que les organes internes.

- coccyx ;
- sacrum ;
- colonne lombaire ;
- colonne dorsale ;
- colonne cervicale.

Les courbures de la colonne:

- la colonne lombaire est en extension (lordose) ;
- la colonne dorsale est naturellement en flexion (cyphose) ;
- la colonne cervicale est en extension (lordose).



La plupart des douleurs de dos ne sont pas liées à une lésion structurelle, mais à un manque de variabilité de mouvement.

Le corps s'adapte aux positions qu'il adopte le plus souvent. Passer de longues heures assis favorise une diminution de la mobilité de la colonne, notamment en rotation et en extension. Avec le temps, certaines zones deviennent moins sollicitées, moins coordonnées, parfois plus sensibles.

Ce que j'utilise en pratique est simple : réintroduire régulièrement du mouvement.

**Explorer les principales directions de la colonne :**

- flexion
- extension
- inclinaisons latérales
- rotations

Trois minutes, plusieurs fois par jour, suffisent pour redonner de la variabilité au système. Il n'y a pas de mouvement parfait. L'important est d'exposer la colonne à différentes amplitudes et directions, sans douleur, et avec attention.

On parle aujourd'hui des effets délétères de la sédentarité ("sitting is the new smoking"). Le corps n'est pas conçu pour rester immobile de façon prolongée, mais pour s'adapter en permanence à des contraintes variées.

Dans nos cours de Taichi et de Qi gong, nous développons ce vocabulaire corporel, notamment autour de la colonne et des articulations.

# Qingming (清明节)

## Honorer les Racines sous le Ciel du Printemps

### Le festival de Qingming (清明节) : entre mémoire, nature et renaissance

Le festival de Qingming (清明节), aussi appelé Jour du balayage des tombes (扫坟节), est bien plus qu'une simple tradition : c'est un moment suspendu entre recueillement, renouveau naturel et transmission familiale.

Ancré dans la culture chinoise depuis plus de 2 500 ans, il débute cette année le 5 avril, marquant un tournant essentiel du calendrier agricole traditionnel.

### L'archéologie du souvenir : du ventre de la terre aux tombes d'aujourd'hui

Dans la pensée chinoise, la mort n'est pas une fin brutale, mais un passage.

Dès le Néolithique (5000–2000 av. J.-C.), les rites funéraires traduisent cette vision cyclique :

Amphores en céramique : symboles de protection et de renaissance

Position fœtale : retour au « ventre de la Terre »

Mourir, c'est revenir à l'origine.

### L'architecture de l'âme : entre Ciel et Terre

Selon les croyances traditionnelles, l'âme se divise en deux :

Trois Hun (魂) : âmes célestes, liées au Yang

Sept Po (魄) : âmes terrestres, liées au Yin

Sans rites appropriés, l'esprit peut devenir un fantôme errant (gui).

D'où l'importance cruciale du culte des ancêtres : maintenir l'équilibre entre les mondes.

### Trois visions, un même respect

La mort en Chine repose sur un subtil équilibre entre trois courants :

**Confucianisme** : piété filiale, rituels, continuité familiale

**Bouddhisme** : cycle des renaissances (samsara), karma

**Taoïsme** : retour naturel au Dao, flux cosmique

Trois approches différentes, mais une même intention :

**honorer et relier.**

### Une clarté qui éveille le monde

Qingming (清明) signifie pureté (清) et clarté (明).

À cette période :

Les bourgeons s'ouvrent

Une pluie fine nourrit la terre

La lumière s'adoucit

C'est un moment clé pour les agriculteurs : semer, labourer, préparer l'avenir.



### Une atmosphère entre douceur et mélancolie

Qingming évoque une ambiance unique :

Brume légère

Silence apaisé

Mémoire flottante

Un équilibre subtil entre deuil et renaissance.

### Une saison avant d'être une fête

Qingming est d'abord un terme solaire (节气, jiéqì) :

Montée de la chaleur, humidité bénéfique, période idéale pour semer

Il précède Guyu (谷雨), la « pluie des céréales ».

### Honorer les ancêtres : un geste vivant

Le cœur de Qingming :

Nettoyer les tombes, déposer des offrandes, brûler encens et papier

Ces gestes ne regardent pas le passé : ils maintiennent un lien vivant avec les ancêtres.

### Tàqīng (踏青) : marcher dans le printemps

Qingming, c'est aussi célébrer la vie :

Promenades dans la nature, cerfs-volants dans le ciel, plantation d'arbres

Les branches de saule protègent symboliquement des énergies négatives.

### Qingming & Médecine Traditionnelle Chinoise

Associé au Foie (肝, gān) :

- circulation de l'énergie

- gestion des émotions

**Conseils :**

Marcher dans la nature

S'étirer doucement

Manger léger et vert

Libérer ce qui stagne pour accueillir le renouveau.

### Qingming dans l'art et la poésie

La célèbre peinture Qingming Shanghe Tu 清明上河圖 illustre la vie foisonnante de cette période.

Et le poème de Du Mu (杜牧) :

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。

*Sous la pluie de Qingming, les cœurs vacillent... Un village en fleurs offre refuge au loin.*

### Un pont entre les mondes

Qingming nous rappelle une chose essentielle :

Se souvenir, ce n'est pas regarder en arrière. C'est nourrir ce qui continue de vivre en nous.

Entre ciel et terre, entre passé et présent, ce festival trace un lien invisible... profondément humain.

## LES PROCHAINS STAGES EN 2026

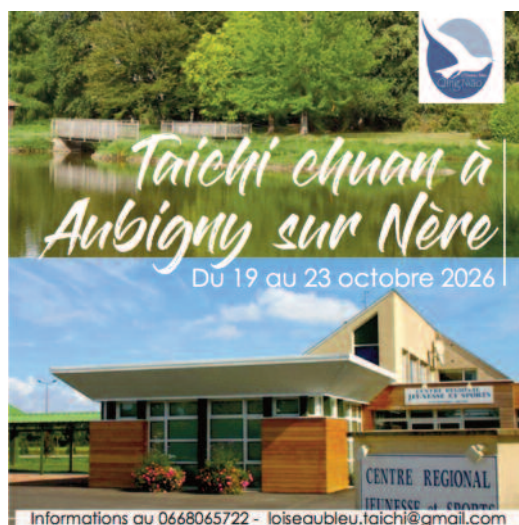
Des ateliers par niveaux sont prévus pour que chacun puisse progresser à son rythme.  
Si vous êtes intéressés par l'un ou l'autre de ces stages, veuillez envoyer votre demande d'information ou d'inscription à cette adresse mail :  
[oiseubleu.taichi@gmail.com](mailto:oiseubleu.taichi@gmail.com)



**20 et 21 juin 2026** : Week-end à Morlaix :  
inscription et information auprès  
de [lisa.collet@wanadoo.fr](mailto:lisa.collet@wanadoo.fr)



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



**Séjour d'automne à Aubigny sur Nère**  
**19 octobre au 23 octobre 2026**  
Stage tous niveaux : 430€