



Les z@ctus de novembre 2025



Novembre

La reprise des cours : période novembre à décembre

Nous reprenons les cours à partir de mardi 04 novembre jusqu'au vendredi 19 décembre.

En Qi gong, les 5 spirales laissent place à la mémorisation de l'enchaînement du petit bâton débuté en avril "Les 8 postures dynamiques", nous pratiquerons une des spirales à chaque séance avant le bâton. Autre bonne nouvelle : Une nouvelle séance taichi va étoffer le programme de l'association, en effet, la demande de créneau supplémentaire au **Gymnase Doret le mercredi jusqu'à 20h15 a reçu un avis favorable !**

Ce nouveau cours plus tardif, 19h15 à 20h15, offre l'opportunité aux personnes terminant tard de commencer l'étude du taichi chuan après le Qi gong.

Nouveau cours de taichi chuan débutant de 19h15 à 20h15

LE MERCREDI SOIR

Cours de Taichi chuan de 17h à 18h suivi du Qi gong de 18h15 à 19h15
et taichi débutant de 19h15 à 20h15

Gymnase Marcel Doret 18 rue Gay Lussac - 92320 Châtillon



Pour toute information/Essai gratuit Appelez le 0668065722 ou par mail : loiseaubleu.taichi@gmail.com



Tous nos cours :

Site internet de l'association : <https://www.loiseaubleu-taichi.com/les-cours>

Origine des enchaînements de la famille TUNG

TUNG YIN KIE - Kai He - Taolu signature (pas qui suit) - 1er Tuilian Pas mobile : - 3 pas et 4 coins - Forme rapide (Fast)	TUNG HULING - Tung jia (rapide/lent)	TUNG KAI YIN - Tung Jia Lent - 2ème Tuilian - Taichi gong
--	--	---

Le 1er sabre et l'épée sont des enchaînements communs à toutes les écoles Yang

Le 2ème sabre (sabre long), les doubles bâtons et la perche viennent du Kung fu

Mise en place de niveaux pour mieux situer votre progression

TAO 1	TAO 2	TAO 3
Première épreuve Exécution de la forme première et deuxième parties, tirage au sort au hasard Qualités attendues Techniques fondamentales : (couloir, longueur des pas, positions des genoux et pieds) Troisième épreuve 5 applications de la première partie choisies par le pratiquant Quatrième épreuve Tuishou variés (1 main, 2 mains)	Première épreuve Exécution de la forme, 3 parties, tirage au sort au hasard Qualités attendues Techniques fondamentales : (bon positionnement du bassin par rapport au haut du corps) Troisième épreuve Commencer à connaître les expressions martiales de la première et deuxième partie Quatrième épreuve Tuishou variés pas fixes et y placer les 4 potentiels (1 main, 2 mains) Armes Eventails en cours	Première épreuve Exécution de la forme, 3 parties, tirage au sort au hasard Qualités attendues Techniques fondamentales : (bon positionnement du bassin par rapport au haut du corps), gestion des déplacements, fluidité Troisième épreuve Applications martiales des 3 parties, tirage au sort au hasard Quatrième épreuve Tuishou variés pas fixe (1 main, 2 mains) + 8 potentiels Armes Eventail mémorisé Sabre en cours de mémorisation

Le stage d'Aubigny sur Nère 2025

Retour en image sur le stage d'Aubigny sur Nère, (octobre 2025)

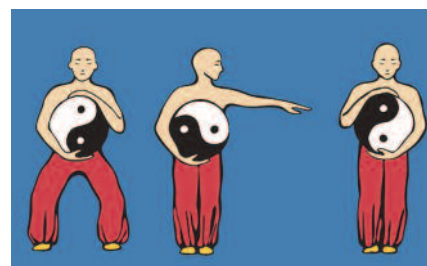


Stage fin novembre à Morlaix, du 29 au 30 novembre

Contact/information : lisa.collet@wanadoo.fr



L'hébergement n'est pas pris en charge,
nous vous conseillons l'auberge de jeunesse
ou l'hôtel du Port
(<https://www.hotelduport-morlaix.com/fr>)
Prévoir le pique-nique le midi.



Stage de week-end roliball à Aubigny sur Nère fin janvier

La FRF a en projet de vous proposer pour la deuxième année consécutive un stage de week-end de roli ball

Date : du vendredi 30 janvier 2026 au dimanche 1er février 2026 après le déjeuner

Arrivée le vendredi après midi ou soir, au dimanche après le repas du midi.

Lieu : CRJS 18700 Aubigny sur Nère

C'est un centre sportif donc nous aurons un gymnase à disposition et des filets ainsi qu'un hébergement en pension complète

Avant de vous inscrire, envoyez un mail à : loiseableu.taichi@gmail.com (Un minimum de 10 personnes est attendu pour l'ouverture des inscriptions sur

<https://framaforms.org/journees-roliball-prepacomp-1732486265>



Le Roliball (柔力球 – RóuLǐQiú en pinyin, qui signifie “la balle souple et forte” ou encore

“la balle avec une énergie souple”) a été créé en Chine vers 1990 par le Pr. BAI Rong (Université de Jinzhong)

Il existe plusieurs façons d'y jouer, les deux plus fréquentes actuellement étant les formes d'oppositions sur le modèle du Badminton (pour le terrain et l'équipement et les formes artistiques sur le modèle des chorégraphies de Taichichuan (pour la gestuelle), de Gymnastique Rythmique (pour l'engin) ou de Danse (pour l'expression musicale) : exemple d'enchaînement 3ème année ici: https://drive.google.com/file/d/15fCT714FtuvpFlxWjovBELNb9QagzajF/view?usp=drive_link

- licencié ET diplômé Roliball (FRF ou partenaire) : 125€

- licencié non diplômé Roliball (FRF ou partenaire) : 140€

- autre licence ou sans licence : 180€ (dont 40€ de licence individuelle FRF incluse)

- accompagnateur dans la même chambre (sans stage sportif, places limitées) : 110€

- chambre individuelle : 7,40€ par nuitée

- samedi au dimanche **en pension complète** : 100€, supplément nuitée si arrivée le vendredi soir

Le chirurgien expert des fascias nous explique son rôle sur notre système musculaire et articulaire

Dans cet épisode exceptionnel, le Dr Jean-Claude Guimberteau, chirurgien de la main et vidéaste, nous plonge au cœur du fascia, ce tissu fascinant et souvent oublié qui relie chaque structure du corps humain.

À travers ses observations endoscopiques, il remet en question les notions classiques de l'anatomie et nous révèle une vision dynamique, vivante et fibrillaire du corps. Le fascia devient ici la clé de compréhension du mouvement, de la cicatrisation, de la biotenségrité et de la rééducation post-chirurgicale.

Vous découvrirez en cliquant sur ce lien : https://youtu.be/-Vvw9C-Ytjg?si=2njF-qi_jlKZtlyX

Comment le fascia influence le mouvement, la posture et la santé globale.

Pourquoi la rééducation manuelle est essentielle après une chirurgie.

L'impact du stress, de l'hydratation et du mode de vie sur le tissu conjonctif.

Les liens entre biotenségrité, cellules et architecture corporelle vivante.

L'importance d'une éducation corporelle pour une meilleure responsabilité sur sa santé.

Un épisode qui bouscule notre façon de voir le corps – un tout interconnecté où chaque fibre compte.

(A écouter par tranche de 30mn ;) *Every thing is connected*

Ci-dessous regard sur l'anatomie en 3 D : Fascia lata, tenseur du fascia lata, différents systèmes en action.

<https://youtu.be/62BxqJkLjBw?si=qMUSjYzANjQVZmxu>

Qi gong

Le Qi gong favorise le bien-être général et participe au développement personnel.

Le Qi Gong, parfois orthographié « qi gong » ou « chi kung », est une pratique traditionnelle chinoise qui vise à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale, appelée le « Qi » (ou « chi »). Il s'agit d'une forme d'exercice corporelle associée à la respiration consciente et à la méditation.

Cette pratique vise à harmoniser le flux d'énergie dans le corps, à renforcer la santé globale, à favoriser le bien-être physique et mental et est également utilisé pour le développement des capacités martiales.

Il existe de nombreuses formes de Qi gong, certaines axées sur la santé, d'autres sur le renforcement interne, la méditation, ou même des applications martiales. Certains pratiquants intègrent le qigong dans leur routine quotidienne pour maintenir leur santé, améliorer leur énergie et réduire le stress.

Faire le lien entre le microcosme et le macrocosme.

La pratique du Qi gong comprend :

- Des mouvements variés basés sur la respiration : étirements, ondulations etc...
- Des postures statiques
- Des exercices de méditation
- Des exercices d'automassage
- Des exercices sonores



A vos petits bâtons

Le Qi gong du bâton développe la concentration et stimule la vitalité

On entre progressivement dans l'état qi gong : le corps décontracté, l'esprit calme, la respiration longue, fine, profonde.

Les 8 postures dynamiques



Les 5 premiers mouvements :

1 - La colonne céleste (mobilité vertébrale : flexion, extension, circonvolution, rotation)

2 - Cercles & rebonds (étirement)

3 - La houle (respiration)

4 - Spirales et essorages (torsion et compression)

5 - Toucher le reflet de la lune sur le lac (coordination et équilibre)

La Descente du gel 霜降 Shuāngjiàng "Quand la Terre s'endort"

Là où la nature se fige, la vie se prépare. Le givre qui recouvre la terre n'est pas la fin :
il est le voile qui protège la graine du renouveau.

Selon Wu Cheng 吴澄, érudit de la dynastie Yuan, **Shuangjiàng** se déploie en trois étapes :

- 1 Les chacals chassent pour l'hiver
- 2 Les herbes jaunissent et tombent
- 3 Les insectes se retirent dans la terre

Poésie et Sagesse des Anciens

Le poète Huang Tingjian 黄庭坚 (dynastie Song du Nord) écrivait :

霜降水返壑, 风落木归山。

“Le givre descend et l'eau retourne à la vallée, le vent souffle et les arbres rejoignent la montagne.”

La nature se referme sur elle-même.— un cycle d'intériorité et de silence avant la renaissance au printemps.

Le Livre des Rites (礼记 Lǐ jì) rappelait d'ailleurs : « Ne brûlez pas les champs avant que les insectes n'hibernent », un conseil ancestral de respect du vivant et de l'équilibre écologique.

Une Saison Cruciale pour les Moissons

La Descente du Gel est un moment décisif pour l'agriculture. Dans le nord, les récoltes doivent être achevées avant que le froid ne détruise les cultures. Un dicton populaire dit : « Quand le givre descend, jeunes et vieux s'activent sans relâche. »

Dans le sud, on parle des “trois automnes”, période où l'on récolte le riz tardif et où l'on prépare les semis de blé et de colza. Les agriculteurs taillent les arbres fruitiers et enrichissent les sols pour préparer la saison suivante.

Récoltes et Protection du Sol

C'est la période idéale pour récolter pommes de terre, arachides et radis blancs. Les cultures restantes sont protégées du froid : irrigation, couverture de paille, cendres de bois et fumigation permettent de retenir la chaleur.

Ces gestes témoignent de l'ingéniosité paysanne et de l'harmonie entre l'homme et les saisons.

Traditions et Symboles

Durant les dynasties impériales, la période de Shuāngjiàng symbolisait la force et l'endurance. Les soldats se préparaient aux rigueurs hivernales en s'entraînant au tir à l'arc (射箭 shèjiàn) et à la chasse, forgeant ainsi leur résilience.

Simultanément, c'est l'apogée de la saison des chrysanthèmes (júhuā), fleurs emblématiques de cette même résilience. Pour exprimer leur gratitude envers la nature et la vie, les Chinois se rendent sur les hauteurs pour contempler leur éclat et participer au rituel de la dégustation du vin de chrysanthème.



Saveurs d'Automne et Promesses de Prospérité

Le Kaki (shìzi 柿子), fruit de l'abondance
Ronds et éclatants comme un soleil couchant, les kakis sont un présage de prospérité. La légende veut que l'empereur Zhu Yuanzhang (朱元璋), fondateur de la dynastie Ming, leur doive sa survie lors d'un hiver particulièrement rigoureux, consacrant ainsi leur rôle de fruit nourricier et protecteur.

L'Igname (山药 shānyào)

L'igname fortifie la rate et nourrit le qi.
Pendant l'automne et l'hiver, périodes où le corps est souvent en déficience de Qi et de Sang, l'igname chinoise (Shan Yao) est recommandée. Cette racine, utilisée comme aliment et remède en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), est

appréciée pour ses propriétés nutritives et ses excellents effets sur la Rate et l'Estomac, contribuant à tonifier l'énergie (Qi). Elle possède également des vertus pour soulager la fièvre, diminuer la glycémie.

Le Radis Blanc (白萝卜 bái luóbo)

Le radis blanc est un légume racine abordable et nutritif, souvent surnommé le « ginseng de la terre » ou le « ginseng des pauvres » pour ses nombreux bienfaits.

Sa consommation est particulièrement recommandée en automne et en hiver, selon le dicton : « Le radis est meilleur que le ginseng en automne » et « manger du radis en hiver et du gingembre en été vous épargnera une ordonnance médicale ».

En médecine traditionnelle, le radis est reconnu pour faciliter la digestion et aider à dissoudre les mucosités et soulager l'asthme. Évacuer l'excès de chaleur et fluidifier l'énergie (Qi) et réduire les gonflements et dissiper la stase sanguine.

Ces aliments, simples et rustiques, sont de véritables trésors de la diététique chinoise.

Santé et Harmonie Intérieure

Le froid de Shuāngjiàng peut fragiliser la digestion et réveiller les maladies chroniques. Il est conseillé de :

- privilégier une alimentation douce et tiède
- éviter les plats épicés
- boire beaucoup d'eau.

Cette période invite à ralentir, se recentrer et fortifier son énergie vitale (qi) avant l'hiver.

Entre Ciel et Terre, le Silence du Givre

La Descente du Gel n'est pas qu'un phénomène météorologique — c'est une méditation sur le passage du temps.