

Passer un Duan en AMCI : exercice individuel au service du collectif.

Après 3 à 5 années de pratique régulière de Taiji Quan, Bagua Zang, Hsing I Chuan ou Yi Quan, s'engager dans la préparation au passage des Duans 1 ou 2 est d'abord une démarche personnelle. Mais il offre aussi une synergie de pratique avec un partenaire et ses compagnons de route au fil des semaines. L'enseignement transmis par un ou plusieurs professeurs est également valorisé.

Envisager une préparation sur une petite saison (4 à 6 mois) et se retrouver dans des ateliers dédiés au sein d'un groupe de pratiquants engagés dans l'aventure, 2 fois par mois (dont une sous le regard aiguisé du professeur) permettra de développer une saine émulation de travail.

La pratique en solo commencera par les Ji Ben Gong (1° Duan mais essentiels dans la préparation de l'enchaînement à présenter d'emblée au jury pour le 2° Duan). Il s'agira de trouver ici la combinaison d'exercices qui installe dans un grand calme, nourri par un souffle tranquille et profond. Côté enchaînement, ce sera l'occasion de revisiter sa pratique personnelle de la forme (parfois pratiquée depuis de très longues années) avec attention et plus grande introspection. Prendre le temps d'offrir ces deux temps de pratique au regard bienveillant d'un ou plusieurs compagnons de pratique, placés derrière une table, permettra de se familiariser avec les conditions de l'examen. L'expression du ressenti sur la présentation même si elle ne vient pas du professeur aidera celui qui s'expose et ouvrira des pistes d'approfondissement. On pourra observer plus particulièrement : fluidité et déploiement des mouvements, qualité du pas, mobilité de la taille, ploiement des genoux, enracinement, étirement de l'axe, position du regard, respiration tranquille, détente globale : épaules, coudes, poignets, mains, zone sacro-lombaire, chevilles, visage. Cette forme de travail participatif déjà éprouvée épanouit la relation au sein d'un groupe.

Côté pratique à deux, il s'agira de développer une grande complicité dans le travail avec un ou deux partenaires tant en poussée des mains qu'en applications martiales. Peaufiner les qualités d'accueil, de transformation et de retour de la force du partenaire-adversaire constituera un axe essentiel de recherche. Celui-ci (que l'on deviendra aussi pour son ou ses compagnons de parcours) aura un rôle crucial dans la réussite, tant en applications qu'en poussée des mains. Œuvrer à être un bon partenaire avec une poussée ou une attaque franche et sensible facilitera le travail d'adhérer à l'autre sans tension et perte de contact pendant l'échange. S'entraîner, s'exercer 10 000 fois avec l'autre et la créativité de l'artiste martial s'exprimera.

Tout au long de la dizaine de séances de préparation à l'atmosphère souvent studieuse, concentrée et conviviale, chacun au sein d'un groupe plus soudé se rend compte que cette aventure offre un progrès notable. L'effort individuel intensifié sur une période restreinte rejaillit ainsi sur le collectif.

Au bout du parcours, viendra enfin le moment de présenter son travail avec humilité au regard aiguisé de professeurs d'autres styles que le sien pour évaluation. Ce sera bien l'occasion de rechercher le grand calme dans l'épreuve, dont on sortira grandi dans tous les cas.

En cas de réussite, si pour certains, cela reste une évaluation technique du niveau atteint, pour d'autres, le succès ouvre les portes des formations CAM pour le Duan 1 et CM pour le Duan 2, début d'un riche parcours de professionnalisation.

Soulignons aussi que cet engagement de pratiquants avertis, au même titre que les administrateurs et juges mobilisés pour l'événement, participe grandement à la dynamique fédérale régionale. Les associations, dont l'effort de formation animé par leurs enseignants n'en deviennent que plus rayonnantes auprès des instances locales.

Christophe LEPHAY
Professeur DEJEPS de Taiji Quan
Responsable Technique AMCI pour le CR FAEMC BPL