



**WUSHU**  
**FFK**

## **Commission Wushu-Santé**

### **Manifeste**

- **Préambule**

L'Association française de Wushu Kungfu, dont les activités étaient majoritairement consacrées aux arts martiaux chinois sportifs, et en particulier en compétition, souhaite développer depuis deux ans d'autres domaines tels que la santé, le bien-être et les arts martiaux internes. Pour ce faire, une Commission intitulée « Wushu-Santé » a été créée sous la présidence de M. Stéphane Molard.

L'ancienne tradition chinoise pour « nourrir la vie » (Yangsheng) propose une approche du corps, de l'esprit et de la santé d'une grande richesse, qui se diffuse actuellement dans de nombreuses sociétés et institutions de par le monde. Des disciplines comme le Wushu, le Taijiquan, la méditation, les techniques du souffle, le Daoyin et le Qigong proposent des méthodes opérantes pour aborder la vie avec sérénité et efficacité, et prendre en main, entretenir et améliorer sa santé physique, psychique et sociale.

Il apparaît que ces savoirs peuvent s'avérer très utiles dans les temps de crises multiformes que nous traversons, comme le montre la considération de ces pratiques par les recherches scientifiques (aussi bien en médecine et sciences de la santé qu'en sciences humaines et sociales) et leur expérimentation par des institutions sportives, médicales (OMS), pédagogiques et culturelles (Unesco).

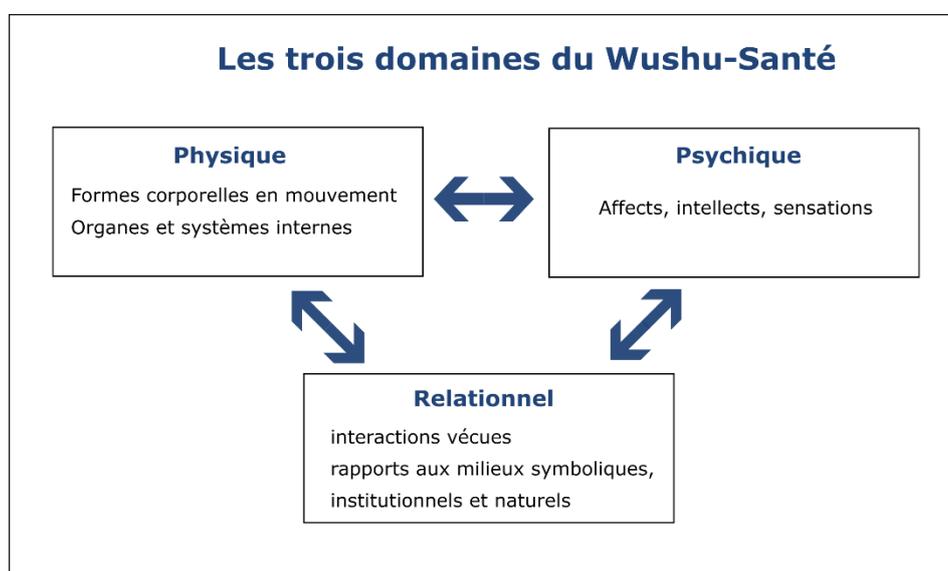
- **Une approche globale de la santé : « Cultiver la vitalité »**

La Commission se réfère à la définition de la santé proposée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), inscrite dans le préambule de sa Constitution et entrée en vigueur le 7 avril 1948 :

*« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».*

Cette définition se prête particulièrement bien à l'approche de la Commission qui consiste d'une part à conjuguer les approches de la médecine moderne (incluant le paramédical) et les savoirs chinois anciens ; et, d'autre part, d'accompagner les évolutions des modèles de santé en vigueur dans la société française, qui intègrent de mieux en mieux les dimensions subjectives et sociales : « la santé devient [...] le résultat d'une construction à la fois biologique (résistance physique) et culturelle (ressources techniques, représentation du corps et de l'esprit sains). » (Marzano, 2007 : 839).

Pour la clarté des pratiques et des réflexions, il est donc possible de réunir les différents aspects de la santé globale en trois grandes catégories qui interagissent bien sûr entre elles, comme le montre le schéma suivant.



## • Organisation de la Commission Wushu-Santé

**Président** : M. Stéphane Molard

**Comité de pilotage** :

- Mme RenPing Su-Goarzin - Ecole Wushu Brest : Pratiques & Pédagogie
- Dr Georges Favraud - Institut des Arts Chinois du Corps : Recherche scientifique & Culture chinoise
- Dr Fabienne Bernadou - Médecin : Prévention & Soins

**Membres** :

- Mme Virginie Gatellier : Compétitrice et Spécialiste handicaps
- M. Raymond Perez : Masseur - Kinésithérapeute
- Mlle Juliette Vauchez : Sportive de haut niveau

- **Fondements théoriques et pédagogiques**

Les travaux de la Commission se basent principalement sur :

- Le recueil des besoins et des interrogations des pratiquants et des enseignants ;
- Les expériences techniques, pédagogiques et réflexives d'enseignants expérimentés dans ces pratiques ;
- Les recherches scientifiques les plus sérieuses et abouties effectuées notamment en médecine, neurologie, kinésithérapie, sciences du sport et du mouvement, et médecine chinoise dite « traditionnelle » ; mais aussi en sciences humaines et sociales comme l'histoire et l'étude des traités chinois anciens, l'anthropologie et les études de terrain sur ces pratiques et sur leur transmission en Chine et en France, et la sociologie de leur mondialisation et de leurs mises en œuvre institutionnelles et associatives en Occident.

- **Développement de la Commission en 2021-2022**

Sous la direction de son Président et de son Comité de pilotage, la Commission est appelée à s'étoffer dans les prochains mois pour intégrer une pluralité de compétences, en s'organisant sous la forme de « Groupes de travail » thématiques, qui fonctionneront sur des sujets ciblés et sur objectifs, en fonction des axes de long terme et des événements planifiés. Des thématiques comme « Sportifs de haut niveau », « Handicaps », « Rééducation », « Jeunesse », « MTC & ethnomédecine », « Préparation aux examens » ou « S'approprier sa santé » sont actuellement à l'étude.

Un calendrier de trois week-ends de stages en 2021-2022 est d'ores et déjà planifié. Ces stages seront des lieux privilégiés pour faire découvrir le Wushu-Santé aux fédérés et au grand public dans trois grandes villes différentes ; pour faire se rencontrer « en pratique » les membres de la Commission ; et pour rencontrer des pratiquants et enseignants qualifiés pour des échanges d'expérience.

Dans le domaine de la professionnalisation des pratiquants et des enseignants, la Commission entend dans un premier temps développer une formation certifiante courte « Wushu-Santé » et contribuer aux contenus de plusieurs UV de la future formation au TFP d'enseignant de Wushu.

Afin de se donner les moyens de travailler dans de bonnes conditions, la Commission envisage de tisser des partenariats et de préparer des demandes de subventions.

- **Spécificités du Wushu-Santé**

Afin de centrer notre posture au sein de la diversité des pratiques qui sont proposées par les multiples écoles des arts chinois de la santé (MTC, Qigong, Arts martiaux internes...), les principes suivants sont voués à guider nos pratiques, nos recherches et nos formations :

### **Équilibre bien-être / martialité**

Corrélativement aux pratiques visant directement l'apaisement, la jouissance immédiate et le bien-être (parfois difficilement transposables dans la vie quotidienne et parfois instrumentalisées), l'approche martiale reste au cœur de notre démarche : percevoir et tonifier le corps et l'esprit ; développer le centrage, l'écoute et la confrontation constructive ; construire des logiques de performances adaptées, saines et durables ; porter attention aux vulnérabilités (handicaps, maladies, discriminations sociales, phases de vie...).

### **Logique du corps**

Privilégier les pédagogies et les pratiques offrant une place centrale aux expériences incorporées, plutôt qu'à celles, plus éthérées, qui sont par exemple centrées sur les visualisations ou l'auto-programmation mentale (*i.e.* qui surdimensionnent le *yi* au détriment du *xing*). Le corps ainsi conçu intègre les aspects objectifs et mesurables des techniques médicales modernes, ainsi que les aspects subjectifs et relationnels qui sont mis en avant tout autant par les pratiques chinoises anciennes, que par la médecine et les sciences humaines et sociales.

### **L'humain, un animal social**

Autour des pratiques individuelles, qui peuvent parfois aboutir à isoler la personne ou renforcer l'ego, entériner l'individualisme de nos sociétés, insistance est portée sur les pratiques de coopération et de confrontation réalisées en duo et en petits groupes (*tuishou, sanshou, duilian, jiti...*) ; ainsi que sur les situations et les contextes culturels, sociaux, organisationnels et environnementaux de la pratique, qui interagissent avec la santé globale des personnes, des écoles et des populations.