

# TAIJIQUAN :

## ACTIVITE DE BIEN-ETRE ET/OU SPORT ?

### Indications, contre indications, bénéfiques, risques.

### Conséquences pratiques.

**Florence Phan-Choffrut (AFA-GERA)**

Parc Victor Hugo, 2 passage privé

93500 Pantin

phan-choffrut@wanadoo.fr

**Résumé** : Le *taijiquan* est discipline agréée Jeunesse et Sports. Les institutions considèrent donc le *taijiquan* comme un sport. Médecin (acupuncteur) et enseignante (et donc pratiquante) de *taijiquan*, j'ai eu besoin de répondre à la question suivante : le *taijiquan* est-il considéré par les pratiquants comme un loisir-détente et/ou un sport et si c'est un sport, est-ce un sport-loisir ou sport-compétition ? Les réponses à cette question impliquent-elles des changements pour le médecin, pour l'enseignant ? Mots clés : *taijiquan*, activité de bien-être, sport, indications, contre-indications.

**Summary**: the *taijiquan* is a discipline that is approved by the French Ministry of Sports. Therefore, the institutions consider the *taijiquan* as a sport. MGP (and acupuncturist) and teacher (what means also practicing) of *taijiquan*, I had to answer to the following questions: is *taijiquan* considered by the practicing as a relaxing spare time or/and as a sport and if it's considered as a sport, is it whether a relaxing sport or as a competitive sport? Do the answers to this question involve changes in the attitude of the MGP or of the teacher?

Keywords: *taijiquan*, relaxing activity, indications, contraindications.

Le *taijiquan* (Tai Chi Chuan) encore appelé Boxe de l'Ombre ou technique de longue vie ou méditation en mouvement, est un art martial chinois millénaire. Il est dit art martial "interne" car il donne priorité au relâchement sur la force, à l'esquive sur l'attaque.

Les cours ont lieu le plus souvent en groupe : chacun apprend "la forme" (série de mouvements lents), à sa vitesse, dans le respect de ses capacités physiques. La "forme" est la base de toute pratique ultérieure.

Le *taijiquan*, activité physique à géométrie variable a d'autres aspects : *tuishou*, *sanshou*, maniement des armes.



comme des outils dont la maîtrise soi.

*Tuishou* et *sanshou* sont des exercices pratiques à deux, très ludiques et enrichissants qui permettent de mieux comprendre et d'appliquer les mouvements de la forme dans leur aspect énergétique et martial.



Dans le maniement des armes, l'épée, le sabre, l'éventail, le bâton, la perche... sont considérés comme des prolongements du corps, favorise la réalisation de

Il n'est plus à prouver que toute activité physique modérée et régulière est bénéfique pour la santé (prévention cancer pulmonaire, colique, rectal, DNID, mort par IdM, HTA, obésité, lombalgie, pathologie articulaire, prévention de l'ostéoporose, bien-être mental en diminuant l'anxiété et la dépression...) et qu'en cela a un impact économique en réduisant les dépenses de santé [1,2,3].

### **Taijiquan, activité de bien être et/ou sport?**

Activité de bien-être : c'est l'argument publicitaire actuel et les effets bénéfiques du *taijiquan* sur la santé ont été confirmés dans différents domaines [4,5,6,7,8,9,10].

Sport : le *taijiquan* est discipline agréée Jeunesse et Sports (*Agrément Direction Départementale Jeunesse et Sports 94-S-546*).

En 2005, la FTCCG (Fédération de Tai Chi et Chi Gong) actuellement FFW-aemc (Fédération Française de Wushu-arts énergétiques martiaux chinois) reçoit la délégation du Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative (MJSVA) pour le Taijiquan et le Qigong. Cela oblige (entre-autres obligations) la FFW-aemc à "*organiser les compétitions sportives à l'issue desquelles sont délivrés les titres internationaux, nationaux, régionaux ou départementaux [...]. Les fédérations délégataires sont placées sous le contrôle de l'État, elles doivent remplir un certain nombre de conditions définies par décrets et voient leur délégation renouvelée tous les quatre ans*" (loi n°84-610 du 16 juillet 1984).

Les compétitions :

- compétition de "forme", seul, ou en groupe, à mains nues ou avec armes, ou en duo (*sanshou*, *tuishou* codifié),

- compétition de *tuishou*, à pas fixe ou mobile (en France), *tuishou* libre (avec projection en compétition européenne). L'échange se fait en 2 reprises de 1'30 séparées par un repos de 30".

Médecin-acupuncteur, enseignante et donc pratiquante de *taijiquan*, j'ai eu besoin de répondre à la question suivante : le *taijiquan* est-il considéré par les pratiquants comme un loisir-détente et/ou un sport et si c'est un sport, est-ce un sport-loisir ou sport-compétition ?

Il fallait interroger les pratiquants afin d'évaluer leur ressenti. J'ai donc élaboré le questionnaire que vous trouverez en annexe. Ce questionnaire, anonyme, distribué entre octobre 2005 et juin 2006 n'a pas été validé faute d'argent. Il a été distribué par les enseignants d'une même école de style *yang* et aux 30 candidats au brevet professionnel en arts martiaux internes chinois (branches *taijiquan* et *yiquan*).

Les biais de cette enquête "amateur" :

- Le taux de réponse n'a pas été évalué dans sa totalité, car il n'a pas été possible de comptabiliser tous les questionnaires sortants, néanmoins cela a été fait partiellement sur 199 des 206 questionnaires retournés : il y a eu 131 retours soit 65.82%, évaluation partielle).
- La question sport-loisir ou sport-compétition est délibérément absente du questionnaire de façon à ne pas orienter les réponses.
- La grande majorité des répondeurs pratiquent dans une école qui participe très peu aux compétitions.

Les résultats :

La majorité des répondeurs est venu chercher détente et relaxation (74.75%), y a trouvé bien-être (93.68%), détente (87.37%), et s'est sentie rechargés (83%). Une seule personne pense, en début de questionnaire, que cela peut nuire à la santé, 9 (4.36%) déclarent s'être blessé pendant la pratique (ostéo-articulaire). Pour une grande majorité, le *taijiquan* est une détente (79.61%), un loisir (53.39%), a une action thérapeutique (64.56%) et est un sport (58.25%). 27 (13.10%) pensent, en fin de questionnaire, qu'il peut exister des contre-indications à la pratique. En ce qui concerne les améliorations observées, elles concernent essentiellement le mental (53.39%), mais les pratiquants se déclarent stabilisés sur les plans de l'appétit (79.6%), sommeil (63.5%), cardio-vasculaire (52.9%), respiratoire (45.14%) et ostéo-articulaire (32.52%) malgré l'avancement en âge (commentaire libre).

### **Conséquences :**

*Pour le médecin traitant :*

Loi N°84-610 du 16 juillet 1984 constitue l'actuel cadre législatif concernant l'organisation et la promotion des activités physiques et sportives. Elle mentionne que "*la participation aux compétitions organisées par chacune des fédérations visées à l'article 16 est subordonnée à la présentation d'une licence portant attestation de la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la discipline concernée*". Pour participer à une compétition officielle, les licenciés et non-licenciés doivent avoir subi un contrôle médical; ce contrôle donne lieu à la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'un sport en compétition. Tout médecin peut réaliser ce contrôle annuel, sauf sports à risques (sport de combat avec KO autorisés, armes à feu, alpinisme....) [11].

En ce qui concerne les sports de loisirs (sans compétition), la législation n'exige pas de certificat, celui-ci est exigé uniquement pour les sports qui nécessitent une licence [11,12].

(Durée de validité du certificat de non contre-indication : 1 an + 120 jours pour l'obtention d'une première licence, 1 an et 180 jours pour un renouvellement) [11].

Les contre-indications à la pratique du *taijiquan*-loisir seront souvent relatives mais nécessitent quand même une enquête sur les modalités d'entraînement : fréquence et durée des entraînements, compétition (?) (de forme ou *tuishou*, quel *tuishou*).

Si le sport entretient les articulations, renforce le cartilage, soulage et fortifie le dos, de nombreuses flexions-inclinaisons-rotations (nombreuses dans le *taijiquan*) de la colonne vertébrale peuvent générer des hernies discales, ce qui peut amener à faire un bilan orthopédique, notamment chez le senior, même si un sport progressif et régulier, continu et assidu, prépare les tissus et limite la fatigue.

Si les sports les plus ludiques (*tuishou*) améliorent la coordination et la motivation, ils peuvent être traumatisants (geste non programmé, fatigue) [13].

*Pour l'acupuncteur enseignant le taijiquan :*

La pratique sportive est dite être bénéfique pour améliorer le stress et la dépression (consommateur de stress pendant l'activité et réducteur entre les séances), mais un sport peut être source de stress et de dépression (contrainte, challenge) [14].

### **Conclusion :**

Cette enquête est améliorable, mais elle a, malgré ses défauts, le mérite de montrer que la majorité des pratiquants considère que le *taijiquan* est une activité sportive, oui, peut-être, mais c'est surtout un loisir, éliminant ainsi le *taijiquan* comme sport-compétition.

Il reste à chacun, médecin, et/ou enseignant de *taijiquan* de se déterminer quand aux conceptions institutionnelles.

Nombre de réponses		206			
<b>Sexe</b>		<b>Activité professionnelle</b>			
- femmes	129 (62.62%)	- non	70 (33.98)		
- hommes	76 (36.89%)	- oui	135 (42.94%)		
- non réponse	1 (0.48%)	- non réponse	1 (0.48%)		
<b>Activités physiques associées</b>		<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>NSP</b>	
- qigong	154 (74.75%)	52 (25.24%)	0		
- yoga	192 (86.86%)	14 (6.79%)	0		
- autre activité physique	78 (37.86%)	123 (59.70%)	5 (2.42%)		
<b>Motivation</b>		<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>NSP</b>	
- curiosité	93 (45.14%)	68 (33%)	45 (21.84%)		
- détente, relaxation	154 (74.75%)	25 (12.13%)	27 (13.10%)		
- conseil ami	51 (24.75%)	98 (47.57%)	57 (27.66%)		
- conseil thérapeute	15 (7.28%)	120 (58.25%)	71 (34.46%)		
<b>Cela produit</b>		<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>NSP</b>	
- fatigue	20 (9.70%)	141 (68.44%)	45 (21.8%)		
- détente	180 (87.37%)	9 (4.36%)	17 (8.25%)		
- recharge	171 (83%)	13 (6.31%)	22 (10.6%)		
- défoule	63 (30.58%)	92 (44.66%)	51 (24.75%)		
- oubli	89 (43.20%)	69 (33.49%)	48 (23.30%)		
- bien être	193 (93.68%)	5 (2.42%)	8 (3.88%)		
- ennui	5 (2.42%)	154 (74.75%)	47 (22.8%)		
- nuisible santé	1 (0.48%)	156 (75.72%)	49 (23.78%)		
- blessure	9 (4.36%)	149 (72.33%)	48 (23.30%)		
- autre	33 (16.01%)	2 (0.97%)	171 (83.00%)		
<b>Fonctionnement</b>		<b>stable</b>	<b>amélioré</b>	<b>aggravation</b>	<b>NSP</b>
- cardio-vasculaire	109 (52.91%)	59 (28.64%)	0	38 (18.44%)	
- respiratoire	93 (45.14%)	59 (28.64%)	0	54 (26.21%)	
- ostéoarticulaire	67 (32.52%)	59 (28.64%)	5 (2.42%)	75 (36.40%)	
- mental	77 (37.37%)	110 (53.39%)	0	19 (9.22%)	
- appétit	164 (79.61%)	13 (6.31%)	1 (0.48%)	28 (13.59%)	
- sommeil	131 (63.59%)	47 (22.81%)	1 (0.48%)	27 (13.10%)	
<b>Consommation</b>		<b>stable</b>	<b>amélioré</b>	<b>aggravation</b>	<b>NSP</b>
- médicaments	155 (75.24%)	24 (11.65%)	0	27 (13.10%)	
- tabac	147 (71.35%)	21 (10.19%)	0	38 (18.44%)	
- alcool	153 (74.27%)	16 (7.76%)	0	37 (17.96%)	
- autre modification	32 (15.53%)	2 (0.97%)	0	172 (83.49%)	
<b>Le taijiquan est :</b>		<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>NSP</b>	
- loisir	111 (53.88%)	38 (18.44%)	57 (27.66%)		
- détente	164 (79.61%)	8 (3.88%)	34 (16.50%)		
- sport	120 (58.25%)	38 (18.44%)	48 (23.30%)		
- thérapeutique	133 (64.56%)	28 (13.59%)	45 (21.84%)		
<b>Contre-indication</b>		<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>NSP</b>	
	27 (1.310%)	159 (77.18%)	20 (9.70%)		



Avez-vous constaté depuis que vous pratiquez, une modification :

De votre fonctionnement cardio-vasculaire :	Amélioration	Aggravation	Stable
De votre fonctionnement respiratoire :	Amélioration	Aggravation	Stable
De votre fonctionnement ostéo-articulaire :	Amélioration	Aggravation	Stable
De votre fonctionnement mental :	Amélioration	Aggravation	Stable
De votre appétit :	Amélioration	Aggravation	Stable
De votre sommeil :	Amélioration	Aggravation	Stable

Avez-vous constaté pour

Votre consommation de médicaments	Augmentation	Diminution	Stable
Votre consommation de tabac	Augmentation	Diminution	Stable
Votre consommation d'alcool	Augmentation	Diminution	Stable

Autres modifications :

Actuellement, considérez-vous le *taijiquan* comme :

Un loisir :	Oui	Non
Une détente :	Oui	Non
Un sport :	Oui	Non
Un outil thérapeutique :	Oui	Non

Pensez-vous que la pratique du *taijiquan* peut être contre indiquée :

Pourquoi :	Oui	Non
------------	-----	-----

Ce questionnaire est anonyme. Il participe à une intervention que je dois faire à un congrès à propos du *taijiquan*. Je vous remercie d'y avoir participé.

## Bibliographie :

---

- 1 Hu G, Pekkarinen H, Hanninen O, Tian H. Physical activity during leisure and commuting in Tianjing, China. *Bulletin of World Health Organization* 2002;80(12):933-38.
- 2 NIH Consensus. Development Panel on Physical Activity and Cardiovascular Health. Physical activity and cardiovascular health. *JAMA* 1996;276:241-6.
- 3 World Health Organization. Health and development through physical activity and sport. 2003.
- 4 Ling Q, Wingyee C, Kwok L. beneficial effects of regular Tai Chi Exercise on musculoskeletal system. *J Bone Miner Metab* 2005;23:186-90.
- 5 Peter M. et al. Can Tai Chi improve vestibulopathic postural control? *Arch Phys Med Rehabil* 2004;85(1):142-52.
- 6 Pages Bolibares E, Climent Barbera JM, Iborra Urios J. Tai Chi, caídas y osteoporosis. *Rehabilitación* 2005;39(5):230-45.
- 7 Fu D, Fu H, McGowan P, Shen YE et al. Implementation and quantitative evaluation of chronic disease self-management programme in Shanghai, China: randomized controlled trial. *Bulletin of World Health Organization* 2003;81(3):174-82.
- 8 Pernice C. Le taiji est-il efficace dans la prévention des chutes du sujet âgé? *Acupuncture & Moxibustion* 2004;3(1):61-3.
- 9 Pernice C. Le taiji est-il efficace dans l'arthrose de la femme âgée? *Acupuncture & Moxibustion* 2004;3(2):137-8.
- 10 Phan-Choffrut F. La pratique du taijiquan améliore la qualité de vie et les capacités physiques des patients souffrant d'insuffisance cardiaque. *Acupuncture & Moxibustion* 2005;4(3):232-35.
- 11 Venturi C. Évaluation qualitative de la consultation pour la délivrance du certificat de non contre-indication aux sports en médecine générale. Thèse pour l'obtention du doctorat. Université Paris VI-Pierre et Marie Curie, UFR Saint Antoine, 2004.
- 12 Barrault D. La visite médicale d'aptitude au sport. *Actualité et dossier de santé publique*:1996;(14)11.
- 13 Cascua S. Le sport est-il bon pour la santé de l'appareil locomoteur ? *Médecine et traumatologie du sport*. <http://www.chups.jussieu.fr/polys/dus/dusmedecinedusport/capadumedsport/sportousante/>
- 14 Cascua S. Le sport est-il bon pour le moral ? *Médecine et traumatologie du sport*. <http://www.chups.jussieu.fr/polys/dus/dusmedecinedusport/capadumedsport/sportousante/>