

« Un atelier de Qi Gong avait lieu les vendredis en dernière heure, animé par Mme Laffay, adultes et élèves du collège pouvaient y assister s'ils n'avaient pas cours.

Qu'est-ce que c'est que le Qi Gong et à quoi ça sert ?

C'est un art énergétique chinois faisant partie de la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi c'est l'énergie en chinois et Gong, c'est l'entraînement ; c'est donc un entraînement sur l'énergie.

La pratique régulière du Qi Gong permet de débloquent les tensions, renforcer le système de défense immunitaire, améliorer la tonicité musculaire et la souplesse articulaire tout en favorisant un équilibre au niveau des organes.

Progressivement, un équilibre personnel intérieur

s'installe : de l'alliance du corps et du mental naît la juste circulation de l'énergie interne, le Qi. C'est aussi être en accord avec soi pour être en accord avec son environnement.

Le Qi Gong est davantage qu'un ensemble d'exercices corporels. Il est à la fois intention, posture, respiration et mouvement lent. »



Voici quelques remarques des élèves :

« Ça détend et ça repose. »

« C'est bien pour se débarrasser du stress de toute la semaine. »

« Ça permet d'avoir des notions d'anatomie. »

« À l'extérieur du collège, ça n'existe pas pour les ados, les cours sont pour les adultes. »

« Ce que j'ai préféré, les Ba Duan Jin, les 8 brocards de soie. »

« Ce que j'ai préféré, c'est quand on se sent s'enfoncer dans le tapis. »

Les élèves de l'atelier du vendredi

Petit retour des 4 groupes des ateliers découvertes des journées solidaires et citoyennes :

« A quoi ça sert le Qi Gong et qu'est-ce que vous avez ressenti ? »

Groupe 1 :

« C'est apaisant. »

« On sent des points, des endroits. »

« C'est comme si on s'était échauffé pour un sport intensif sans rien faire. »

« C'est comme si on était à un autre endroit que sur le tapis. »

« Le corps est lourd. »

« Comment dire, on est dans notre corps. »

« On se sent stable, on sent tout son corps. »

« Je sens mes abdos quand je respire. »

Groupe 2 :

« C'est un truc pour se concentrer. »

« Ça apprend à connaître sa respiration, à découvrir son corps et à se détendre. »

« On prend conscience des tensions qu'on a dans les bras, les épaules par exemple. »

« Ça fait travailler l'équilibre. »



Groupe 3 :

- « Ça repose, ça détend. »
- « C'est tonique. »
- « Tu es libre. »
- « Ça fait du bien. »
- « Ça désstresse. »
- « Ça nous apprend à nous relâcher.»

Groupe 4 :

- « Ça nous apprend à être zen, à se relaxer. »
- « On renforce ses muscles. »
- « On travaille la coordination et on trouve son équilibre. »
- « On se tient droit. »
- « On relâche son stress. »
- « On trouve sa respiration, comment bien respirer. »
- « On fait des auto-massages. »



Petit bilan :

Environ 80 élèves du collège sont venus découvrir le Qi Gong dans l'atelier du vendredi ; certains sont venus 5 fois, 2 élèves 12 fois...

Trois professeurs du collège sont venus assister à une ou plusieurs séances ainsi que Mme la Principale.

Au total 13 séances dans le cadre de l'accompagnement éducatif ont été proposées.

Dans les 4 groupes des ateliers découvertes des journées solidaires et citoyennes, il y avait des élèves qui étaient déjà venus à l'atelier du vendredi découvrir le Qi Gong.

Remarques :

Travailler avec un groupe d'élèves où différents niveaux sont réunis aide au bon fonctionnement du groupe, l'attention est bien meilleure et les interventions plus riches.

Les séances réalisées en extérieur apportent une autre dynamique de groupe et davantage de concentration pour certains, ils arrivent à se poser plus facilement.

Quelques objectifs travaillés pendant l'année lors des séances :

[Trouver l'état propice aux apprentissages](#)

[Prendre conscience de comment on fonctionne, comment on fait pour apprendre.](#)

[Revoir des notions d'anatomie](#)

- respecter les espaces de parole
- apprendre à observer, à écouter
- se centrer sur soi
- ressentir ce qui se passe dans son corps
- prendre conscience de son corps et de sa respiration
- apprendre à se détendre, à se poser
- apprendre à mieux se connaître
- apprendre à mieux gérer, canaliser son énergie

