

Le tai-chi, version senior de l'art martial chinois, entre dans les EMS

MOUVEMENTS

Des gestes empreints de douceur pour prendre conscience de son corps: la discipline chinoise détend et apaise. Reportage lors d'un cours à l'EMS du Pré de la Tour.

«Au début, cela m'a demandé beaucoup de concentration. C'était nouveau. Maintenant je connais les mouvements et je ne manquerais le cours pour rien au monde.» Rosemarie Kindlimann est une fidèle du cours de tai-chi qui se donne tous les mardis à 10 h à l'EMS Pré de la Tour, à Pully.

Ce dernier propose une fois par semaine cet art martial chinois à ses résidents et aux membres de l'Unité d'accueil temporaire (UAT) intéressés. Gisèle Simond est aussi une fan. «Je préfère cela à la gymnastique, c'est plus doux, plus élégant, on travaille aussi avec la pensée, en évacuant le stress.» Lidia Garcia, elle, apprécie le côté détente. «C'est plus intériorisé que la gymnastique, j'aime bien.»

Enseignante privée de tai-chi destiné au tout public, Zouzou Vallotton pratique depuis une quinzaine d'années. «J'ai toujours voulu l'introduire dans le monde de la santé et de la

prévention», explique la Valdôgenevoise, membre du Collège européen des enseignants du tai-chi. Elle a franchi un pas de plus en proposant la discipline chinoise aux personnes âgées. «En Chine, on parle du tai-chi comme l'art de longue vie, il se pratique dans les parcs.»

Energies, yin et yang

Normalement, les mouvements s'effectuent debout. Zouzou Vallotton les a adaptés à la personne âgée, le cours se déroule assis. «C'est d'abord un travail sur la conscience de son corps, sur la sensation des mouvements, sur la concentration», explique l'enseignante qui garde un œil alerte sur chaque participant. «C'est à la fois un travail de groupe et une démarche personnelle.»

Le cours démarre par un automassage: bras, ventre, bas du dos, pieds, visage. Il s'agit de sentir chaque partie de son corps avant d'enchaîner des mouvements dans une chorégraphie corporelle qui fait appel à l'imagination de chacun. Zouzou Vallotton effectue ses mouvements en évoquant telle ou telle activité, par exemple le jardinage ou la confection d'une tarte aux pommes! Basé sur le tao chinois, la force fondamentale qui coule en toutes choses dans l'univers, le tai-chi fait ap-



JANINE DOUSSON

Zouzou Vallotton (en rouge) donne un cours de tai-chi assis, adapté aux personnes âgées. Ici, le parcours des énergies.

pel aux énergies et travaille sur le yin et le yang.

Proposé par Pro Senectute dans le cadre de ses activités (mais les cours sont donnés debout), le tai-chi reste encore exceptionnel dans les EMS. Pour développer l'offre, mais d'abord pour garantir la qualité

de l'enseignement auprès des personnes âgées, Zouzou Vallotton et quelques autres ont lancé voici un an une formation en tai-chi. La seconde session de cet enseignement destiné aux professionnels démarre fin août (*lire ci-contre*).

FRANCINE BRUNSCHWIG

L'Association CentrAge propose une formation

Créée voici un an par un groupe d'enseignants, l'Association CentrAge propose pour la deuxième fois une session de formation à l'enseignement du tai-chi et du qi gong (prononcez tchi-kong) aux personnes âgées. Le qi gong met l'accent sur les circuits énergétiques. «Les cours, répartis sur cinq week-ends de septembre 2008 à mai 2009, visent à garantir que le tai-chi pratiqué avec les personnes âgées, dans les EMS ou ailleurs, le soit de manière professionnelle. Les participants ont ainsi l'occasion d'approfondir leurs connaissances dans ce domaine», explique Zouzou Vallotton, présidente de CentrAge. Un minimum de six personnes est requis pour que la formation (1500 fr.) ait lieu. Elle se déroule à Lausanne. Condition d'inscription: pratiquer le tai-chi ou le qi gong depuis trois ans au moins (rens. 024 463 45 04, ou zouzou@bvalotton.ch). F. B.