

Le Tai-Chi-Chuan XPEO, une méthode douce aux bénéfices rapides

L'association le Cercle du Tao Loossois propose des cours de Tai-Chi-Chuan XPEO, une méthode faite d'exercices simples aux bénéfices rapides. Depuis janvier, un cours adapté s'adresse également aux personnes ayant des difficultés de mouvement.

PAR SARAH NUYTEN
loos@lavoixdunord.fr

LOOS.

1 Le Tai-Chi-Chuan, c'est quoi ?

Les origines du Tai-Chi-Chuan remonteraient au XIII^e siècle. « C'est un art martial interne, qui proscribit presque en totalité l'effort physique pour se concentrer sur le souffle », explique Patrice Degreef, fondateur de l'association le Cercle du Tao Loossois, pratiquant depuis 15 ans et médecin de profession. Tout comme le Qi Gong, le Tai-Chi-Chuan est l'une des cinq branches de la médecine chinoise.

2 Quid de la méthode XPEO ?

Composée d'exercices simples et accessibles à tous, cette méthode est une transposition des éléments tirés du Tai-Chi-Chuan aux gestes de la vie quoti-

dienne. « Il faut souvent 40 voire 50 années de pratique classique pour trouver le Qi, autrement dit, le souffle, l'énergie interne, résume Patrice Degreef. Avec la méthode XPEO, on ressent très rapidement les bénéfices du Tai-Chi, l'ancrage et la relaxation musculaire recherchés. »

3 Comment se déroule un cours ?

Les cours du Cercle du Tao Loossois durent 1 h 30. La séance commence par la réalisation d'exercices qui permettent de mobiliser en douceur les articulations, le tout accompagné d'une respiration adaptée. Viennent ensuite les gestes destinés à mobiliser et faire circuler l'énergie interne (le Qi), pour la plupart quasiment statiques. Enfin, l'enchaînement de mouvements précis aide les élèves à ressentir l'énergie mobilisée. Vu de l'extérieur, la pratique ressemble à une douce chorégraphie, réalisée avec len-



Il n'y a pas d'âge pour faire du Tai Chi Chuan : aux cours de Patrice Degreef, les pratiquants ont entre 27 et 82 ans.

teur et précision.

4 Quels bénéfices pour la santé ?

« Comme toute activité physique régulière, la pratique du Tai-

Chi-Chuan XPEO permet d'entretenir la capacité musculaire, mais aussi de retarder les conséquences des maladies articulaires et de renforcer la densité osseuse, explique Patrice Degreef. Elle améliore la concentra-

tion et l'ancrage, le souffle, la coordination et l'équilibre. » Les gestes de la vie quotidienne sont ainsi facilités. Enfin, le Tai-Chi-Chuan XPEO permet d'améliorer les états anxieux. ■

Adapté à certaines pathologies

Chaque lundi, Patrice Degreef donne un cours de Tai-Chi-Chuan XPEO adapté à une vingtaine d'élèves. Ce créneau s'adresse en particulier aux personnes qui ont des difficultés à réaliser certains mouvements. La pratique va permettre « l'amélioration de certains gestes et postures du quotidien, surtout quand le geste est difficile de par la composante musculaire », explique le professeur et médecin. Pour les pathologies telles que la fibromyalgie, la maladie de Parkinson, l'arthrose ou les lombalgies, les bénéfices sont nets. « Le Tai-Chi-Chuan est même listé dans les recommandations officielles de la Haute Autorité de santé pour la prise en charge non médicamenteuse des patients atteints de Parkinson », ajoute Patrice Degreef.

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

Marie, 74 ans, est une adepte du Tai-Chi-Chuan XPEO depuis deux ans. Elle participe au cours adapté ainsi qu'au cours classique : « Je ne me sens plus d'aller dans une salle de sport conventionnelle, alors cette pratique physique douce me fait beaucoup de bien, physiquement et mentalement, explique-t-elle. L'an dernier, j'ai eu un cancer du sein. Et bien j'ai pu continuer à venir au Tai-Chi, je n'ai raté aucune séance. Quand le cours se termine, je me sens détendue. » ■



« Le Tai Chi Chuan est un art martial interne, qui proscribit presque en totalité l'effort physique pour se concentrer sur le souffle », explique Patrice Degreef.

INFOS PRATIQUES

► Les cours classiques (cotisation annuelle : 45 €, cours : 75 €/trimestre) ont lieu le mercredi de 18 h à 19 h 30 au Dojo Loossois ; le samedi de 9 h à 10 h 30 au complexe sportif Henri Gomanne.



► Le cours adapté (cotisation annuelle : 45 €, cours : 60 €/trimestre) a lieu le lundi de 18 h à 19 h 30 au Château de la Pierrette (nombre de participants limité à 20).

► Plus de renseignements auprès de Patrice Degreef au 06 16 60 59 26 ou cercledutaoloos@laposte.net

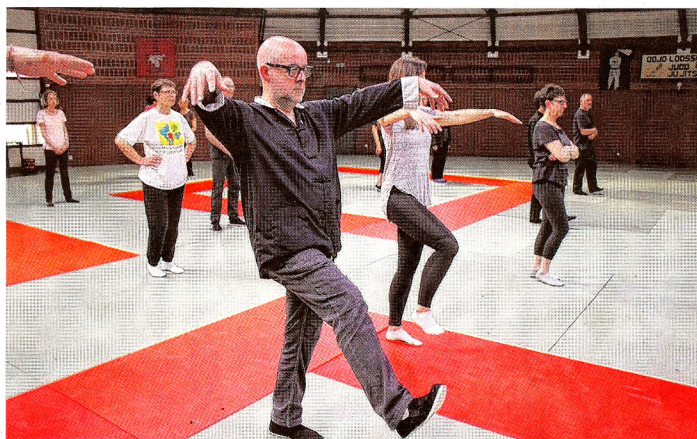
Parmi d'autres sports, le tai-chi-chuan bientôt sur ordonnance

À partir de septembre, les médecins de Loos pourront prescrire à leurs patients... des séances de sport. Tai-chi-chuan, gym, basket, natation : des pratiques aux bénéfices prouvés sur certaines pathologies, pour améliorer le confort et la santé des malades, tout en douceur. Depuis le 1^{er} mars 2017, en France, les malades atteints d'affections de longue durée (diabète, cancer, Parkinson, Alzheimer, etc.) peuvent bénéficier du dispositif de sport sur ordonnance. À la ville de Loos, une convention est dans les tuyaux entre le service santé de la commune et certaines associations sportives comme Le Cercle du Tao Loossois (Tai-Chi-Chuan), l'association GEMM Loos (gymnastique) ou encore le Basket Club Loossois. La piscine intercommunale devrait également prendre part au dispositif et deux éducateurs sportifs seront mis à disposition par la ville pour de la marche active. « On est dans un ou-

til thérapeutique, explique Bruno Helle, conseiller municipal délégué à la santé. L'objectif est de favoriser les prises en charge non médicamenteuses lorsque cela est possible mais aussi de faire évoluer les mentalités. »

UN OUTIL DE PRÉVENTION

Les cours de tai-chi-chuan XPEO dispensés par Patrice Degreef, fondateur de l'association Le Cercle du Tao Loossois, pourront ainsi être prescrits par les médecins. « Cette démarche est pertinente dans la mesure où notre discipline donne des outils aux gens pour qu'ils deviennent acteurs de leur santé, estime le professeur. Pratiquer le tai-chi-chuan, c'est améliorer son bien-être, mais c'est aussi une forme de prévention vers laquelle il faut s'orienter. » Seul bémol : les séances prescrites ne seront pas remboursées par la Sécurité sociale. Mais les tarifs seront définis selon les revenus du patient et pris partiellement en charge. ■



La pratique du tai-chi-chuan XPEO améliore la concentration, la maîtrise du souffle, la coordination et l'équilibre.