

"L'efficacité dans la détente plutôt que dans la force" : le tai-chi, art martial chinois séculaire, séduit de plus en plus d'adeptes en quête d'harmonie



Pratique de plein air au parc Saint-Pierre, à Amiens, pour le club de tai-chi chuan et de qi gong "l'Envol de la Grue Blanche". ● © L'Envol de la grue Blanche

Yolande Malgras

Publié le 20/08/2026 à 17h00

Temps de lecture : 3 min

[Hauts-de-France](#)

L'Envol de la Grue Blanche : c'est le nom, poétique, d'une association amiénoise d'enseignement de tai-chi-chuan et de qi gong, qui fête cette année ses 20 ans d'existence. L'occasion pour ses enseignants de communiquer plus largement encore, pour mieux faire connaître cette discipline, fondée sur la méditation, les mouvements fluides et la respiration contrôlée.

Dans un monde qui va de plus en plus vite, et, à bien des égards, génère une grande anxiété, se recentrer devient plus que jamais nécessaire. Et pour tous ceux qui visent à la fois le bien-être physique et psychique, le tai-chi est peut-être la solution.

Dérivée des arts martiaux, cette discipline sans violence vise à améliorer l'énergie corporelle et la souplesse. Elle forme, avec le qi gong, l'un des 5 piliers de la médecine traditionnelle chinoise.

"La saison dernière, nous avons enregistré 80 inscriptions à nos cours. C'est un record", note Philippe Bachelet, président de l'association amiénoise [l'Envol de la grue Blanche](#), et enseignant de tai-chi-chuan. "Les femmes sont majoritaires, elles représentent 70 % des effectifs. Certains de nos élèves se tournent vers ces pratiques sur préconisation médicale, après un cancer ou pour des problèmes articulaires".



Au cours de tai-chi et qi gong, l'Envol de la grue blanche, à Amiens, les femmes représentent 70 % des effectifs. ● © L'Envol de la grue Blanche

Une philosophie de vie

Les bénéfices de cet art martial doux sont en effet multiples, et reconnus depuis longtemps. *"J'ai débuté le tai-chi à l'âge de 49 ans. Si j'avais su, je m'y serais mis bien plus tôt !"*, souligne Philippe Bachelet, cadre retraité d'une grande entreprise publique.

"Dans la pratique de mon métier, j'ai parfois été confronté à l'agressivité de certains collègues. J'avais tendance à répondre du tac au tac. Aujourd'hui, grâce à ce que le tai-chi m'a appris, je lâche prise, je laisse décanter. Si on vous pousse et que vous résistez, vous basculez. Si vous acceptez cette poussée par le corps et l'esprit, cette force se dilue en vous".

Malgré ses 15 ans de pratique, Philippe Bachelet continue à peaufiner son apprentissage fondé sur le taoïsme, un courant de pensée chinois élaboré par Lao Tseu, au VI^e siècle avant Jésus-Christ. Affilié à la Fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois, la FFAEMC, il suit régulièrement des stages et des formations.



Membre de la Fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois, la FFAEMC, Philippe Bachelet enseigne le Tai-chi chuan depuis 2017. ● © L'Envol de la grue Blanche

"J'enseigne les 108 mouvements du courant 'Tai-chi-chuan style Yang – école Tung'. Tung est notre maître. Il vit aux États-Unis et a créé sa propre forme de pratique".

Un art martial accessible à tous les âges, qui ne nécessite qu'une tenue confortable. Et dès les premiers cours, les élèves sont séduits par ces enchaînements fluides et lents, très codifiés. *"Ils repartent plus détendus, surtout ceux qui passent leurs journées penchés sur l'ordinateur. Parfois même, ils applaudissent, car ils ont vécu un moment de plénitude et de bien-être"*, poursuit Philippe Bachelet.

patients envoyés par leur médecin.

Et cette pratique devient vite un virus tenace selon le président de [l'Envol de la grue Blanche](#). *"Au bout de quelques heures de cours, on ne peut plus s'en passer".*

Un apprentissage que l'on peut mettre en application au quotidien, en attendant le bus, chez soi ou dans un parc.

Une fois la technique dépassée, ça devient une philosophie de vie, une façon d'être.

Philippe Bachelet, professeur de Taichi chuan

On connaît mal les origines de cet art martial né en Chine. Une légende fait référence à un moine taoïste, témoin d'une bataille, entre un serpent et un oiseau. Ce qui lui aurait donné l'idée de mettre au point cette pratique.

"D'ailleurs, on utilise de nombreux termes faisant référence au monde animal : frapper le tigre, repousser le singe, la grue qui déploie ses ailes, etc."

Au fil des apprentissages, les figures amples du tai-chi intègrent progressivement des éléments extérieurs : éventails, sabres ou épées. Il s'agit de trouver un équilibre parfait entre le Yin et le Yang, deux forces opposées mais complémentaires, selon la philosophie chinoise.



Régulièrement, notamment en été, les élèves de tai-chi se retrouvent au parc Saint-Pierre, à Amiens, pour une pratique de plein air. ● © L'Envol de la grue Blanche

"Certains de mes élèves, je pense à une dame d'un certain âge notamment, ont ainsi notablement

amélioré leur équilibre. Bien sûr, il faut du temps pour apprendre à rester centré à l'intérieur de soi, à relâcher... Mais je suis là pour ça, accompagner le mouvement en finesse", poursuit Philippe Bachelet.

Pour s'en convaincre, il suffit de pousser la porte de l'Envol de la grue blanche à la reprise des cours, lundi 7 septembre. Ou découvrir le club et ses enseignants, samedi 5 septembre à Agora, au salon des associations d'Amiens-Métropole.