



# Bien-être Prévention Retour en santé

QI GONG  
TAICHI CHUAN  
KUNG FU

# OBJECTIF SANTÉ !

## Bougez, respirez, trouvez le calme pour harmoniser le corps, le coeur et l'esprit

Il est désormais clairement établi par la communauté médicale que l'activité physique est bénéfique au maintien de la santé. Cet important enjeu de santé publique a conduit récemment à plusieurs initiatives :

- L'activité physique et sportive a été reconnue comme approche thérapeutique par la loi de santé 2015.
- Nos enseignants sont qualifiés pour intervenir dans le domaine de la santé et habilités par la loi à intervenir dans le "sport sur ordonnance".
- Cette même loi de santé a institué un dispositif de "sport sur ordonnance" pour la prise en charge de pathologies chroniques.
- Le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) a élaboré le Médicosport, dictionnaire à visée médicale, disponible sur le site Vidal.fr conçu pour permettre aux médecins la prescription d'une APS adaptée à leurs patients dans une optique de prévention primaire, secondaire et tertiaire.



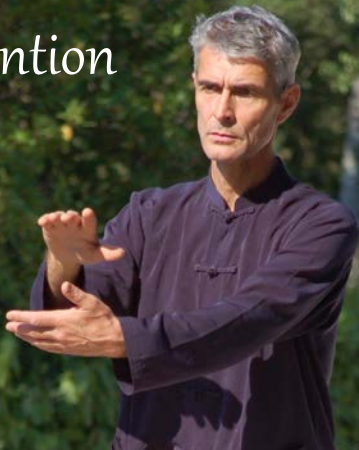
**La Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois - FAEMC est la seule fédération en France accueillant tous les arts énergétiques et martiaux d'origine chinoise.**

Elle représente aujourd'hui 20 000 licenciés et plus de 700 associations. Agréée par le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports Français depuis 1998, la FAEMC développe une mission de service public sur l'ensemble du territoire Français. Elle est membre du Comité National Olympique et Sportif Français (**CNOSF**), de la Confédération Française des Arts Martiaux et Sports de Combat (**CFAMSC**) et de la plateforme **ID.ORIZON**.

**Extraits du Rapport de l'Académie de Médecine du 5 mars 2013** « (Ces pratiques)... améliorent l'équilibre et réduisent significativement le risque de chute chez les personnes âgées. Pour beaucoup de gériatres et professionnels s'occupant de vieillissement, ces disciplines sont considérées comme un excellent moyen de prévention des chutes, les maladies métaboliques, avec l'avantage de se pratiquer en groupe et d'influer sur le versant cognitif des patients... L'intérêt de ces pratiques est évoqué dans le traitement de la lombalgie, de l'arthrose du genou, de la fibromyalgie... Un effet favorable sur la qualité de vie des insuffisants cardiaques, sur la qualité de sommeil... »



# Prévention



**TAICHI CHUAN, QIGONG, KUNG FU : Des pratiques efficaces en prévention et en convalescence ; Une activité physique de bien-être et de santé adaptés à tous.**

Les arts énergétiques et martiaux chinois mettent en jeu une activité physique d'intensité modérée qui respecte le corps et sa physiologie. Ils sont basés sur la stabilité, le res-

pect des axes et de la biodynamique, le relâchement et la lenteur.

Discipline corps-esprit, ils contribuent à mieux prendre conscience du corps et de son environnement et diminuent le stress dans la recherche de cette harmonie.

Sous la direction d'un enseignant formé Sport/Santé, les pratiquants n'ont quasiment aucune contre-indication (en dehors de phases aiguës et de certaines affections psychologiques).

## Le taichi chuan et le qi gong sont des disciplines de santé faisant partie de la médecine traditionnelle chinoise.

D'autres bénéfices sont en cours d'étude en ce qui concerne :

- La récupération lors de traitements lourds (cancer, la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer),
- L'ostéoporose,
- Les maladies métaboliques (obésité, diabète),
- Les dépressions et burn-out.



# Accompagnement

\* «Le Sport Santé est une activité sportive pratiquée dans des conditions aptes à maintenir ou améliorer la santé dans le cadre de prévention primaire et tertiaire ». Définition proposée par la Commission Médicale/ CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français).



**Cette action s'inscrit  
dans Le Plan National  
«Sport/Santé/Bien-être»**



## Retour en santé

Le taichi chuan et le qi gong peuvent être pratiqués à tout âge et s'adaptent à toute condition physique sans dénaturer leurs principes fondamentaux.

De plus, les arts énergétiques et martiaux chinois ne nécessitent aucune tenue ou matériel spécifique.

Ils peuvent être pratiqués seuls ou en groupe, en salle ou en extérieur, au domicile comme au travail, à l'hôpital ou en maison de retraite.

## Des pratiques efficaces en prévention et en convalescence !

Les propriétés du taichi chuan et du qi gong ont suscité l'intérêt de la communauté médicale et ont fait l'objet de nombreuses études conduites avec une méthodologie rigoureuse selon les principes de la médecine basée sur des résultats quantifiés.

Ces travaux ont démontré une efficacité des arts énergétiques et martiaux chinois dans de nombreux domaines comme les maladies cardiovasculaires, les maladies métaboliques, la cancérologie, la neurologie, la rhumatologie.

Leurs résultats ont conduit en 2013 l'Académie Nationale de Médecine à reconnaître le taichi et qi gong comme thérapies complémentaires non médicamenteuses.



## Après traitement