Taiji en 5e6 - □□□

publié le 06/01/2023

Descriptif :

La pratique du Taiji quan □□□ en SEGPA fête ses 4 ans.
Depuis Septembre 2018, Dominique GEORGET, animatrice de Tai Chi adapté à visée rééducative [...]

La pratique du Taiji quan □□□ en SEGPA fête ses 4 ans.

Depuis Septembre 2018, Dominique GEORGET, animatrice de Tai Chi adapté à visée rééducative intervient une fois par semaine auprès de la classe de 5e6.

Par petits groupes, les élèves pratiquent cet art martial interne chinois. Connu pour ses mouvements lents et amples, Dominique utilise le Taiji pour amener à une détente, à une meilleure prise de conscience du corps et pour restaurer la confiance et la motivation des élèves.

Au cours de ces séances, Dominique utilise également le support du dessin pour permettre à nos élèves d'exprimer

et de partager leurs émotions, qu'elles soient positives ou négatives. Elle leur propose de se représenter dans diverses situations, que ce soit la représentation des mouvements du Taiji ou bien l'expression de leurs émotions.

Le Taiji Quan ou la boxe du fait suprême se pratique au quotidien en Chine. Il n'est pas rare de croiser au détour d'une rue, un petit groupe matinal :

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.