

Lac de Saint Féréol 2026.

Dimanche 12 juillet 2026.

Il est 18h quand nous arrivons au lac pour préparer le pot d'accueil du 20ème stage de Taiji Quan et Qi Gong organisé comme toujours par *l'Association Son Long* de Revel et dirigé par Sifu Hacène Aït Aïder.

Nous sommes accueillis par de fortes rafales de vent. Dans le ciel de gros nuages gris et blancs s'entrecroisent laissant peu de place au soleil pour nous offrir quelques généreux rayons d'or et de feu. A la surface grisâtre du lac c'est la folle course aux moutons. La Montagne Noire est au travail, elle fait le ménage. Demain le parc doit être en ordre pour le stage. Elle a sorti son gros canon souffleur pour débarrasser les paquets de feuilles mortes qui s'envolent en essaims. Les arbres frémissent et leurs branches semblent balayer l'air de ses poussières. Quelques malheureux capricornes s'accrochent tant bien que mal à l'écorce des chênes, leurs longues antennes secouées dans tous les sens. Mais le ciel n'est pas triste, il ne verse point de larmes, demain c'est le grand jour.

Impossible de s'installer à une des tables du parc. Nous nous abritons devant le chalet et dressons une grande toile à même le sol. Chips, olives, cacahuètes, melon, pastèque, jus, tout est à poste. Les stagiaires nous rejoignent par petits groupes. La plupart d'entre eux n'arriveront que demain matin. La joie se lit sur les visages des fidèles élèves. Bisous, accolades, c'est le bonheur et la joie de se retrouver et de mesurer qu'une année passe si vite.

Un coup d'oeil sur les prévisions météo et d'être rassuré, la semaine s'annonce bonne et pas caniculaire.

Lundi 13 juillet.

Le soleil est déjà debout, filtrant ses premiers rayons à travers un voile de grisaille et l'air frais se répand entre les pins et les chênes. La pinède nous a déroulé son tapis d'herbes brûlées. Il est 8h, tel un phare, dans son habit de lumière, un dragon brodé dans le dos, Hacène trône debout sur une des tables du parc pour son briefing de bienvenue et pour donner les recommandations de la semaine à savoir le pique-nique en mode *auberge espagnole*, au lac le mercredi soir ainsi que le déjeuner jeudi au restaurant chinois de Revel, le *Pavillon de Jade*, avenue Castelnauary (*mmm...un nom qui sent bon le cassoulet*) et pour lequel il faut s'inscrire.

« *Ils sont venus, ils sont tous là, des quatre coins de l'hexagone et même de la Belgiiiiiiiique...* » On croirait entendre Charles Aznavour !

A l'instar d'un rassemblement des gens du voyage, d'une transhumance, par nationales, départementales ou autoroutes, ils ont dessiné sur une carte routière, une véritable toile d'araignée dont le centre se situe ici au lac. Dans le désordre : Compiègne, Montségur/Lauzon, Nantes, Oléron, Montpellier, Nîmes, Toulouse, l'Ariège, Villefranche de Lauragais, Saint Julia, des quatre coins de la Haute-Garonne et aussi, par avion, de Liège, la Cité ardente en Belgique.

A chacune, à chacun, son hébergement : gîte, camping, mobil home, tente, caravane, un vieux Combi Volkswagen et même un vieux camion jaune aménagé pour le voyage. Chapeau l'artiste !

Pardonnez-moi si j'en oublie, mais difficile de tout retenir, tant le groupe est important et en plus tout ce petit monde est divisé en divers ateliers.

Joëlle, Gilles, Pascale, Sophie, Valérie, Elodie, Annie, Patrick, Pierre, Vincent et Eric, pratiquants de Viêt Vo Dao, Babé, Michel, Fazia, la charmante épouse d'Hacène, Guillaume....et tous les autres, une vraie famille ayant emporté avec elle, que de la bonne humeur et de la sympathie ainsi que l'envie de travailler, d'apprendre et de partager. Je tiens également à mettre en évidence l'importance de toutes les pratiquantes, toutes aussi gentilles, aussi charmantes, aussi passionnées les unes que les autres. Que ferions-nous sans vous mesdames ? Vous êtes le coeur même de notre groupe. Vous êtes ce côté Yin qui tempère notre côté Yang. Ce n'est pas Salah qui dira le contraire !

Je m'en voudrais d'oublier mon ami, mon frère d'armes, Salah, le Roi du Bled, venu tout droit de son Ariège, avec son adorable accent occitan, son humour, sa bonne humeur, sa gouaille, toujours debout avec son âme de guerrier de l'Aures.

Et pourtant, lui comme moi nous sommes sur le ring, nous ne jetons pas l'éponge, nous tenons tête à ces maudits squatteurs de foutus crabes ! Comme quoi le Taiji Quan et le Qi Gong ça renforce, empêchant le temps d'avoir une emprise sur nous, ces *Vieilles Canailles*....*Ha Ha Ha* ! Le 11 juillet, je fêtais mes 81 balais !

Le briefing terminé, le groupe se répartit au milieu des arbres, formant des carrés comme lors du fameux champs de bataille dans la morne plaine de Waterloo.

Chaque carré est défendu par son général, que dis-je, par son Sifu, par son Maître, ayant fixé son territoire autour de son arbre où poser son sac et ses armes.

Les cigales, symbole de la musique et de la poésie chez les Grecs anciens, sont au rendez-vous, célébrant l'été par leur chant, plutôt la cymbalisation, ce son très puissant que le mâle cigale fait en faisant vibrer son abdomen dont le ventre est pratiquement vide pour mieux servir de caisse de résonance. Des enfants jouent, rigolent, ce sont les vacances, c'est la fête. Accrochés aux branches, les oiseaux se muent en chorales nous offrant des sons mélodieux. Au sol les fourmis sont besogneuses comme dans la célèbre fable de *La cigale et la fourmi*.

Nous sommes parés et prêts à démarrer notre semaine d'art interne. Protection solaire et répulsif pour parer aux attaques de ces maudites minuscules seringues volantes dont le bourdonnement rend fou !

8h30 – 10h30.

Qi Gong du Ba Gua par Michel Jreige.

Dans son *liàngongfù* noir, Michel, véritable encyclopédie vivante des arts martiaux, docteur en médecine traditionnelle chinoise, véritable force de la nature, doté d'une hyper laxité, un éternel sourire illuminant son visage, le rire facile, bien enraciné dans la terre tel un cèdre du Liban.

Postures fixes et Song Shen Fa par Gaël Delomenie.

Colosse à la barbe poivre et sel, coiffé d'un bandana, vêtu d'un short et d'un T-shirt aux allures d'estampe japonaise, âgé de 40 ans, fort de nombreuses années passées aux Monts Wudang, venant tout juste de Bali où il étudie auprès de son Maître, Gaël,

le sourire généreux, semble un ours bouriate évadé des confins du lac Baïkal. voire un des ces corsaires courant les sept mers !

C'est avec beaucoup de rigueur, dans la verticalité et l'horizontalité, bien enraciné et détendu, que Gaël transmet son savoir-faire, ses expériences.

Le ***Song Shen Wu Fa*** ou 5 méthodes pour relâcher le corps sont des exercices créés par Maître Huang Sheng Shyan (1910 – 1992). Ils ont été développés à partir des principes fondamentaux du Taiji Quan.

Bâton long, ***Taiji Gun***, style Yang par Hacène Aït Aïder.

Comme je ne cesse de le répéter, Hacène pourrait être mon fils, mais il est mon Maître. Cela fait presque 25 ans que je le suis et que j'ai appris le bâton avec lui à La Faute-sur-Mer et malgré cela, j'apprends encore, je me perfectionne. Chaque mouvement, chaque séquence est disséquée et pratiquée à droite comme à gauche. Musclé comme un jeune mustang, maîtrisant les arts martiaux, véritable artiste, aussi fort en Viêt Vo Dao qu'en Taiji Quan, interne comme externe, diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise, c'est dans un français teinté d'accent kabyle, qu'il transmet ses connaissances. Il a l'âme d'un guerrier de l'Aures tel Koceila, ce prince Berbère ayant repoussé l'envahisseur arabe.

10h30 – 12h00.

Zhi Neng Qi Gong par Jérôme Ravenet.

Qi Gong de la capacité de l'intelligence, fondé par le Dr. Pang He Ming.

Ce Qi Gong procure de nombreux bienfaits pour la santé, notamment l'apaisement du mental, l'assouplissement du corps et le renforcement de l'énergie vitale. Sorte de méditation debout, les pieds joints, les yeux fermés en utilisant le Yi, l'intention.

Nous sommes nombreux à nous laisser guider par ce Maître, cet ascète végétarien.

Agrégé de philosophie, il a enseigné la langue chinoise à l'IEP d'Aix-en-Provence, professeur de philosophie, diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise (Université d'État de Shanghaï) et Maître de Ba Gua Zhang. Grand orateur, doté d'une grande culture, il a l'art de captiver son auditoire. Il nous guidera ainsi dans un Qi Gong très puissant et nous enseignera les deux premiers niveaux.

Hacène enchaînera avec le Ciel du Taiji Quan de l'école Yang.

C'est avec joie que nous accueillons la pause de midi et déballons nos victuailles, assis à une table ou par terre auprès d'un arbre. Sont à l'honneur, les salades, les légumes cuits (haricots, aubergines, poivrons, tomates), la semoule ou le riz, le melon, la divine pastèque.

Pour clôturer, un bon petit café pris à une terrasse où nous échangeons nos impressions et lâchons une vanne ou deux.

Pendant que certains font la sieste, allongés sur un tapis ou un essuie, au pied d'un chêne, se déroule une scène biblique. Moïse le retour. Assis en tailleur ou en lotus, un groupe de disciples se nourrit de la parole et de la sagesse de Jérôme. Ne lui manque plus que la barbe et les cheveux longs, un kéffieh de lin noué sur la tête.

A 14h00, les activités reprennent.

Bâton long de combat codifié, style Yang, par Hacène Aït Aïder.

Tui Shou en Ba Gua avec Jérôme Ravenet ou l'art de tourner en rond autour d'un adversaire.

15H00 – 16H00

Médecine chinoise avec Jérôme Ravenet.

Taiji Bang ou petit bâton de longévité par Hacène Aït Aïder, discipline aux multiples visages, ici calquée sur la petite forme de Pékin en Taiji Quan, et aussi réalisable avec une balle.

Les 8 portes style Yang par Gaël Delominie.

Je ne voudrais pas occulter notre soirée au bord du lac à l'heure où le soleil, arrivé en bout de course, s'apprête à basculer derrière l'horizon, teintant le ciel d'une palette de roses, de bleus, de verts et d'oranges, véritable aquarelle dressée sur une scène offerte à Gaël et sa lyre crétoise, instrument qui parle à l'âme cordiale, dont l'archer de crins de cheval libère une musique au son dorique et vibrant, une alerte dansante qui nous transporte en Crête au temps de l'Antiquité, de Knossos et la civilisation minoenne.

Un calme plat s'étend à la surface du lac, véritable miroir reflétant les dernières lueurs du ciel alors qu'un couple de canards (animal symbole d'amour et de fidélité) tire ses petits canetons. Une bulle éclate à la surface de l'eau, formant de petits cercles concentriques, un dernier baiser offert par un quelconque poisson, souvenir d'un merveilleux stage trop vite passé. Merci Hacène et merci aux autres professeurs qui ont largement contribué à la réussite de cette rencontre.

Mais avant de ranger ma plume je voudrais vous faire partager ce merveilleux texte récité chaque jour par Jérôme lors du stage de Zhi Neng Qi Gong et écrit par Stig Dagerman :

Je soulève donc de mes épaules le fardeau du temps et, par la même occasion, celui des performances que l'on exige de moi. Ma vie n'est pas quelque chose que l'on doive mesurer. Ni le saut du cabri ni le lever du soleil ne sont des performances. Une vie humaine n'est pas non plus une performance, mais quelque chose qui grandit et cherche à atteindre la perfection. Et ce qui est parfait n'accomplit pas de performance : ce qui est parfait œuvre en état de repos. Il est absurde de prétendre que la mer soit faite pour porter des armadas et des dauphins. Certes, elle le fait, mais en conservant sa liberté. Il est également absurde de prétendre que l'homme soit fait pour autre chose que vivre. Certes il approvisionne des machines et il écrit des livres, mais il pourrait tout aussi bien faire autre chose. L'important est qu'il fasse ce qu'il fait en toute liberté et en pleine conscience de ce que, comme tout autre détail de la création, il est une fin en soi.

GADEYNE Albert.