



1

1. Pablo, Théo, Simon, Robin et Zoé miment « le petit train » pour entrer dans la séance de qi gong. « C'est une sorte de rituel ! Ils adorent, c'est ludique », explique François Fournier.
2. Robin fait l'exercice de « la cloche ». Ce mouvement demande de l'attention, de l'écoute et de la coordination.
3. François aide Lauryne à réaliser un mouvement. Mains jointes, elle les ouvre lentement, expire et souffle : « Bonjour. » Le praticien souligne : « On ne le dit pas, on le souhaite. »



2 3



Les bébés se mettent au **QI GONG**

Depuis plus de deux ans, six crèches de **La Maison Bleue** accueillent des ateliers de qi gong. Une gymnastique chinoise qui permet aux tout-petits de s'éveiller et de se détendre.

Mimer le poisson à l'aide de ses dix doigts, chercher le soleil et caresser les nuages les bras en l'air, frotter ses mains énergiquement... Ils n'ont que quelques mois, pourtant les bambins de la crèche L'Oasis, à Puteaux (92), s'adonnent à quelques mouvements de qi gong. Reposant sur la maîtrise de la respiration et de l'énergie, cette gymnastique douce contribue au bien-être du corps et de l'esprit. François Fournier, praticien psychocorporel, a adapté la technique aux tout-petits pour qu'ils se sentent bien dans leur peau. Il explique : « Le qi gong n'est qu'un outil. Je préfère dire que je fais de l'éveil corporel. » Depuis deux ans, une fois par semaine, il se rend dans six crèches d'Ile-de-France. « Mon travail est d'aider un bébé à organiser sa part intérieure, ses pensées et ses émotions, avec son corps et ses mouvements, précise-t-il. Avec le qi gong, on fait résonner le lien entre l'intérieur et l'extérieur. » Chez les tout-petits, le calme qui règne. François s'occupe de chacun individuellement. Avec eux, il travaille la motricité en stimulant les méridiens et points d'acupuncture. Pour les plus grands, âgés de 1 à 3 ans, les séances se pratiquent en groupe de quatre ou cinq. François accompagne ses exercices d'une musique de relaxation et mime des mouvements pendant vingt minutes. Le but est de leur offrir un moment de détente ludique. Certains reproduisent les enchaînements, d'autres observent. Chacun mène l'exercice selon son envie et cela fonctionne. Les encadrantes de la crèche ont noté une différence de comportement chez certains et une vraie baisse de tension dans les groupes. Un changement observé aussi par les parents. Jérémy, papa d'un bébé de 15 mois, se réjouit : « On leur apprend enfin à se calmer avec une activité différente ! » Les résultats sont tels que les dirigeants de La Maison Bleue espèrent développer le qi gong dans les 200 crèches de France. Décidément, il n'y a pas d'âge pour se mettre à la gym !

LE PAVILLON DES TOUT-PETITS

4. Oren a 8 mois, debout, il a les jambes encore un peu tremblantes. François Fourmier pose ses mains sur son coccyx puis sur son ventre, il précise : « Je l'amène à sentir son assise. » 5. Le praticien l'allonge, lui masse les jambes, puis s'adresse à Oren : « Sens-tu tes jambes ? » François stimule le méridien du rein, il veut lui faire ressentir les sensations d'une position debout. 6. A la suite du massage, Oren est plus confiant, il se redresse plus facilement.



4



5



6



7 8

7 et 8. Les enfants vont « chercher le soleil ». « Je fais le lien entre leur imagination, leurs pensées et leur corps », explique François. 9. L'exercice du « petit poisson » demande aux enfants de pousser dans leurs doigts et leurs bras. Ici, on travaille l'attention, la souplesse et la coordination.



10

10. Lucas est discret, un peu timide, mais observateur. Il accepte de faire l'exercice avec François : « Je suis très démonstratif, je leur montre ce qu'ils peuvent faire et comment le faire. Mais je n'oblige à rien. »



9



11

11. Ce jour-là, les petits sont dissipés. Certains observent plus qu'ils ne participent. François leur demande de se frotter les mains, de taper sur leurs cuisses : « On fait circuler l'énergie. » Le but est d'attirer leur attention, de créer une interaction, de les mobiliser.

Par Fanny Plateau
Photos Vincent Pancol