

L'association Clermontoise de Tai Chi Chuan reprend les cours le 11 septembre

Clermont-Ferrand, le 24 juillet 2024

La rentrée de septembre est pour beaucoup le moment de s'interroger sur la reprise d'une activité physique au sein d'un club ou d'une association. L'**Association Clermontoise de Tai Chi Chuan** propose en septembre et en octobre des **cours gratuits d'initiation** et de découverte de cet art martial axé santé, bien-être et self-défense.

Une association implantée depuis 20 ans à Clermont-Ferrand

Depuis 2005, l'association clermontoise de Tai Chi Chuan, affiliée à la Fédération Sports Pour Tous, réunit des pratiquants de Tai Chi Chuan de style Yang sur la région de Clermont-Ferrand, du Puy-de-Dôme et plus largement en Auvergne. Elle rassemble à ce jour une quarantaine de pratiquants.

Le but de cette association est d'aborder et pratiquer différents aspects des techniques de Tai Chi Chuan (Yang Chen Fu et Yang Lu Chan), afin de profiter de la formidable richesse que constituent ces pratiques traditionnelles chinoises, tout en maintenant une transmission rigoureuse des formes pratiquées. L'enseignement s'inscrit dans le prolongement du système Montaigue pratiqué au sein de la World Tai Ji Boxing Association (WTBA) dont l'instructeur suit les préceptes et l'enseignement d'Eli Montaigue.

Le Tai Chi Chuan : gymnastique douce et art martial

Cette discipline est à l'origine un **art martial**, au même titre que le Kung Fu ou l'Aïkido. Au sein du club est pratiquée et enseignée le style Yang via les formes de Yang Chen Fu et le vieux style Yang Lu Chan, selon les préceptes d'Eli Montaigue.

La pratique du Tai Chi Chuan est consacré à l'apprentissage et l'exécution de mouvements réalisés de façon fluide, lente et précise.

Bien qu'orienté sur les aspects d'amélioration et d'entretien de la santé, et le bien-être, le Tai Chi Chuan est d'abord un art martial. Aussi dans l'apprentissage du Tai Chi Chuan à Clermont-Ferrand, nous intégrons les deux aspects : **bénéfices santé** et **applications martiales**. Même si on ne cherche pas *in fine* à apprendre à combattre, découvrir l'intention sous-jacente derrière chaque mouvement permet de mieux comprendre et d'apprendre le Tai Chi Chuan.

Le Tai Chi Chuan a de nombreuses vertus et permet d'améliorer à tout âge l'**équilibre**, la **coordination**, la **concentration**. La pratique régulière améliore la **souplesse** et la **respiration**, **renforce les articulations et la musculature profonde**, développe la **proprioception** et l'**orientation dans l'espace** et le temps et favorise la **détente** et la **relaxation**.

Des cours pour débutants et confirmés

Afin de faciliter l'apprentissage, deux séances le mercredi de 17h à 18h et de 18h à 19h sont dédiées aux débutants, qu'ils aient ou non pratiqué le Tai Chi Chuan par le passé. Le créneau suivant à 19h est destiné aux pratiquants avancés.

Le samedi matin est l'occasion de rassembler tous les niveaux dans une seule séance où la convivialité, l'échange et le partage d'expérience priment. Sont notamment pratiqués le travail à deux et les applications martiales.

Des stages pour se perfectionner

Une fois par trimestre, des stages de perfectionnement en Tai Chi Chuan sont proposés par l'association clermontoise de Tai Chi Chuan. Ouvert aux adhérents et aux personnes extérieures, ils permettent d'améliorer sa pratique du Tai Chi Chuan et d'appréhender certaines techniques, d'autres formes à mains nues (petit et grand sa sau) ou s'initier aux armes (bâton, épée). Cette année, notre association accueillera **maître Eli Montaigne pour un grand stage de 2 jours les 23 et 24 novembre 2024** ouvert à tous.

Reprise du Tai Chi Chuan à Clermont-Ferrand saison 2024-2025

Les cours reprennent à partir du mercredi 11 septembre pour toute la saison 2024-2025.

Les cours sont animés par Romuald Clermont, instructeur de Tai Chi Chuan WTBA et animateur sportif diplômé en activités gymniques d'entretien et d'expression, et Christine Gallois, enseignante assistante.

Séance d'essai gratuite

Durant le mois de septembre, afin de découvrir la discipline, les personnes intéressées peuvent venir participer gratuitement à une séance de Tai Chi Chuan avant de s'inscrire. Prévoir une tenue souple et confortable.

Horaires et lieux de pratique

- les mercredi : Gymnase Fleury Clermont-Ferrand
 - de 17h00 à 18h00 : cours débutants (1ère et 2ème année)
 - de 18h00 à 19h00 : cours débutants (1ère et 2ème et 3ème année)
 - de 19h00 à 20h00 : cours avancés (réservés aux pratiquants à partir de la 4ème année et +)
- les samedi de 8h30 à 10h : salle de danse, complexe sportif des Cézeaux à Aubière. Cours tous niveaux.

Tarifs

Les tarifs sont inchangés : 28,2€ d'adhésion à l'association et à la fédération française Sport Pour Tous + 150€ pour les cours à l'année (demi-tarif pour étudiants et demandeurs d'emploi).

Renseignements

www.taichi-clermont.fr

Tél : 06 89 60 35 13

contact@taichi-clermont.fr

