

# Reprise des cours de Tai Chi Chuan à Clermont-Ferrand

*Clermont-Ferrand, le 02 septembre 2021*

La pratique des activités physiques en France a été fortement impactée par les restrictions sanitaires durant les mois précédents. Après des cours réalisés en visio toute la saison précédente, la rentrée de septembre est un enjeu important pour les clubs et pratiquants de sport. Aussi, l'association clermontoise reprend l'enseignement en présentiel du Tai Chi Chuan dans la nouvelle structure du parc urbain et sportif Philippe Marcombes à Clermont-Ferrand à partir du 15 septembre.

## **Reprise du Tai Chi Chuan à Clermont-Ferrand saison 2021-2022**

Durant la saison 2020-2021, la pratique des activités physiques en France a été fortement impactée par les restrictions sanitaires. Comme beaucoup de clubs, l'association clermontoise de Tai Chi Chuan a vu le nombre de ses adhérents réduits de près d'un tiers. Néanmoins, les cours ont pu être assurés toute l'année grâce à des séances en visioconférence trois fois par semaine. Ces sessions ont permis de poursuivre la pratique et de conserver un lien social entre les membres de l'association avant la reprise des cours en extérieur.

### **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 sont pratiquées et enseignées le style Yang via les formes de YANG Cheng-Fu et le vieux style Yang de YANG Lu-Chan, selon les préceptes d'Eli Montaigne.

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 se battre, comprendre 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 de travailler 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, la séance du mercredi de 18 à 19h est dédiée aux débutants, qu'ils aient ou non pratiqué le Tai Chi Chuan par le passé. Le créneau suivant 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.

### **Retour au stade Philippe Marcombes**

La reprise des activités se fait également sous le jour du renouveau : l'association clermontoise de Tai Chi Chuan revient au stade Philippe Marcombes après les travaux de rénovation.

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

### **Séance d'essai gratuite**

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 : stade Philippe Marcombes, salles omnisport

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 Jacques Brel, espace Julien Arnaud, à côté de la médiathèque Croix-Neyrat sous Auchan Nord. Cours tous niveaux.

### **Conditions sanitaires**

A ce jour, seules les personnes disposant d'un pass sanitaire peuvent venir pratiquer en salle.

Accès aux vestiaires non autorisés.

La pratique se déroule dans le respect des gestes barrières et de la distanciation physique.

### **Renseignements**

[www.taichi-clermont.fr](http://www.taichi-clermont.fr)

Tél : 06 89 60 35 13

[contact@taichi-clermont.fr](mailto:contact@taichi-clermont.fr)

**TAI CHI CHUAN**  
ASSOCIATION CLERMontoISE