

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

*Clermont-Ferrand, le 07 août 2022*

La pratique des activités physiques en France a été fortement impactée par les restrictions sanitaires (confinement puis pass sanitaires) durant les deux années précédentes. Après une reprise en douceur l'année dernière, la saison 2022-2023 sera un enjeu important pour les clubs et pratiquants de sport. Aussi, l'association clermontoise ouvre des créneaux supplémentaires pour accueillir de nouveaux pratiquants en Tai Chi Chuan à Clermont-Ferrand à partir du 14 septembre.

## **Reprise du Tai Chi Chuan à Clermont-Ferrand saison 2022-2023**

Durant les deux saisons précédentes, 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 dernière, même si certains habitués ont arrêté temporairement en raison de l'obligation du passe sanitaire et du port du masque.

## **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 de la World Taiji Boxing Association.

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 défendre, 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. Un créneau supplémentaire le mercredi à 17h sera également ouvert pour accueillir d'autres pratiquants débutants. Le créneau de 19h est destiné aux pratiquants plus avancés.

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

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

### **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 : gymnase Fleury à côté de la piscine Coubertin

de 17h00 à 18h00 : cours débutants 1ère 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 Jacques Brel, espace Julien Arnaud, à côté de la médiathèque Croix-Neyrat sous Auchan Nord. Cours tous niveaux.

### **Renseignements**

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

Tél : 06 89 60 35 13

contact@taichi-clermont.fr

**TAI CHI CHUAN**  
ASSOCIATION CLERMontoISE