

# L'association Clermontoise de Tai Chi Chuan fait sa rentrée le 13 septembre

Clermont-Ferrand, le 12 septembre 2023

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 ce mois-ci des cours gratuits d'initiation et de découverte de cet art martial axé santé, bien-être et self-défense.

## **Une association implantée depuis presque 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.

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 Cheng-Fu et le vieux style Yang de YANG Lu-Chan, selon les préceptes d'Eli Montaigue.

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 : bénéfiques 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.

### **Reprise du Tai Chi Chuan à Clermont-Ferrand saison 2023-2024**

Les cours reprennent à partir du mercredi 13 septembre pour toute la saison 2023-2024.

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**

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

### **Tarifs**

Les tarifs sont inchangés : 25€ d'adhésion à l'association et à la fédération française Sport Pour Tous + 150€ pour les cours à l'année (demi pour étudiant et demandeurs d'emploi).

### **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