L’association Clermontoise de Tai Chi Chuan a 20 ans

Clermont-Ferrand, le 19 août 2025

Pour sa rentrée sportive le 9 septembre, l’**Association Clermontoise de Tai Chi Chuan** célèbre ses **20 ans** d’existence avec de **nouveaux cours** et des **séances d’essai gratuites** ouvertes à tous.

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 chaque année près de 40 pratiquants de Clermont-Ferrand, du Puy-de-Dôme et plus largement d’Auvergne.
Son objectif : transmettre et pratiquer différents aspects du Tai Chi Chuan, art martial chinois aux multiples bienfaits, dans le respect des formes traditionnelles.

Le Tai Chi Chuan : art martial chinois aux vertus santé et bien-être

Contrairement aux clichés, le Tai Chi Chuan ne se réduit pas à une gymnastique douce dans un parc : il s’agit avant tout d’un art martial, au même titre que le Kung Fu ou l’Aïkido. Cette dimension martiale permet de donner du sens à chaque mouvement, exécuté avec lenteur, fluidité et précision.
Au sein du club, c’est le **style Yang** qui est enseigné (Yang Chen Fu et Yang Lu Chan), dans la lignée du système Montaigue de la **World Tai Ji Boxing Association (WTBA)**, transmis par Eli Montaigue, auprès duquel les instructeurs sont formés.
La pratique régulière du Tai Chi Chuan développe l’équilibre, la coordination, la concentration, la respiration, la souplesse, la proprioception et favorise détente et relaxation.

Nouveautés et cours réguliers

- **Nouveau créneau** : **mardi** de 17h à 18h30 **– Gymnase Fleury, Clermont-Ferrand** → Tai Chi et Qi Gong, accessibles à tous, débutants comme confirmés.
- **Mercredi – Gymnase Fleury, Clermont-Ferrand**
  - 17h - 18h : débutants (1ère et 2ème année)
  - 18h - 19h : débutants & intermédiaires (jusqu’à 3ème année)
  - 19h - 20h : avancés (à partir de la 4ème année)
- **Samedi – de 8h30 à 10h** : **salle de danse, complexe sportif des Cézeaux à Aubière** → cours tous niveaux, axé sur la convivialité et les applications martiales.

Les cours sont animés par **Romuald Clermont**, instructeur WTBA et animateur sportif professionnel diplômé, assisté de **Christine Gallois**.

Stages et événements

Chaque trimestre, l’association organise des stages de perfectionnement ouverts aux adhérents comme aux pratiquants extérieurs (petit San Sau, 12 katas Dim-Mak, applications martiales, armes : bâton, épée). Point d’orgue de la saison, un grand **stage animé par Eli Montaigue, instructeur en chef de la WTBA, aura lieu les 29 et 30 novembre 2025**, ouvert à tous.

Infos pratiques

Les tarifs sont :

- 30 € d’adhésion à l’association et à la fédération française Sport Pour Tous
- 165 € pour les cours à l’année (tarif réduit pour étudiants et demandeurs d’emploi).

www.taichi-clermont.fr
Tél : 06 89 60 35 13
contact@taichi-clermont.fr

🚨📢 Info dernière minute : cette année, l’association est également labellisée *Fête du sport* 2025, un événement national organisé par le ministère des Sports.

TAI CHI CHUAN
ASSOCIATION CLERMONTOISE