

À Clermont-Ferrand, le Tai Chi Chuan confirme son essor

Clermont-Ferrand, août 2025

Après avoir plus que doublé ses effectifs en une saison, l'Association Clermontoise de Tai Chi Chuan ouvre sa rentrée 2026-2027. Une progression qui illustre l'intérêt grandissant pour le Tai Chi Chuan et le Qi Gong, deux activités physiques accessibles à tous, particulièrement recherchées pour leurs effets sur l'équilibre, la coordination, la mobilité et le bien-être.

Une progression qui confirme une tendance

L'année 2025-2026 marque un tournant pour l'Association Clermontoise de Tai Chi Chuan. En une saison, le nombre d'adhérents est passé d'une trentaine à **71 pratiquants**, soit plus du double des effectifs de l'année précédente.

Cette progression reflète une évolution que l'on observe plus largement : de nombreux adultes et seniors recherchent aujourd'hui des activités physiques complètes, peu traumatisantes pour les articulations, permettant d'entretenir durablement leur condition physique tout en prenant le temps de pratiquer.

Pour répondre à cette demande croissante, l'association ouvre une nouvelle saison avec ses cours de Tai Chi Chuan et de Qi Gong, accessibles aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants expérimentés.

Le Tai Chi Chuan : bien plus qu'une gymnastique lente

Souvent réduit à l'image de mouvements lents pratiqués dans un parc, le Tai Chi Chuan est avant tout un **art martial traditionnel chinois**.

La lenteur de son exécution n'est pas une fin en soi : elle permet de développer la précision du geste, l'équilibre, la coordination, la qualité des appuis et la maîtrise des déplacements.

L'apprentissage s'effectue progressivement au travers d'une forme, c'est-à-dire un enchaînement codifié de mouvements qui sollicite simultanément le corps et les capacités de concentration, de mémorisation et d'orientation dans l'espace.

Au sein de l'association est enseigné le style Yang (Yang Cheng Fu et Yang Lu Chan), dans la lignée de la **World Tai Ji Boxing Association (WTBA)** d'Eli Montague.

Le Qi Gong : une approche complémentaire

En complément du Tai Chi Chuan, l'association propose également un cours de Qi Gong. Reposant sur des exercices simples et progressifs, cette discipline privilégie le travail de la respiration, de la mobilité, de la coordination et de la conscience du mouvement.

L'enseignement proposé par l'association adopte une approche résolument pragmatique, centrée sur le mouvement, la biomécanique et les sensations corporelles, dans un objectif de santé, de prévention et de qualité de vie.

Des bénéfices reconnus pour une pratique régulière

Pratiqués régulièrement, le Tai Chi Chuan et le Qi Gong contribuent notamment à améliorer :

- l'équilibre et la prévention des pertes d'équilibre ;
- la coordination des mouvements ;
- la mobilité et la souplesse ;
- la proprioception ;
- la respiration ;
- la concentration ;
- le relâchement musculaire et la détente.

Ces disciplines trouvent naturellement leur place parmi les activités physiques recherchées par les adultes et les seniors souhaitant préserver leur autonomie, rester actifs et pratiquer une activité durable, adaptée aux capacités de chacun. Elles peuvent également s'intégrer, en complément d'un suivi médical, dans une démarche d'activité physique adaptée pour certaines personnes vivant avec une maladie chronique.

Une association implantée depuis vingt ans à Clermont-Ferrand

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Créée au milieu des années 2000 et affiliée à la Fédération Française Sports pour Tous, l'Association Clermontoise de Tai Chi Chuan œuvre depuis près de vingt ans à la transmission d'un enseignement traditionnel, tout en proposant une pédagogie moderne, progressive et accessible à tous.

Les cours sont animés par **Romuald Clermont**, instructeur WTBA, éducateur sportif diplômé (CQP ALS), cadre technique de la Fédération Française Sports pour Tous et enseignant de Tai Chi Chuan depuis 2018.

Saison 2026-2027

Mardi – Gymnase Fleury (Clermont-Ferrand)

17 h 00 – 18 h 30 : Qi Gong

Mercredi – Gymnase Fleury

- 17 h – 18 h : débutants
- 18 h – 19 h : débutants et intermédiaires
- 19 h – 20 h : avancés

Samedi – Complexe sportif des Cézeaux (Aubière)

8 h 30 – 10 h : cours tous niveaux.

L'association est également dans l'attente d'une réponse de la Ville de Clermont-Ferrand concernant l'ouverture de nouveaux créneaux en journée afin de répondre à la demande croissante.

Informations pratiques

- Séances d'essai gratuite en septembre
- 31 € d'adhésion (association + Fédération Sports pour Tous).
- 165 € l'année (tarifs réduits pour étudiants et demandeurs d'emploi).

Contact presse

Association Clermontoise de Tai Chi Chuan

www.taichi-clermont.fr

contact@taichi-clermont.fr

06 89 60 35 13

