



Hermanville-sur-Mer

Claire initie le qi gong sur la plage, tout l'été



Claire Venendy (devant en blanc) initie les participants au qi gong, sur la plage, tous les matins.

| CREDIT PHOTO QUEST FRANCE

2 Reportage

Ce mercredi matin, la mer est basse à Hermanville-sur-Mer. Le cours d'initiation de qi gong va débuter avec Claire Venendy, éducatrice médico-sportive, diplômée par la Fédération française des sports pour tous, formée en éducation thérapeutique du patient par l'Eret (Espace régionale d'éducation thérapeutique), sport et cancer Onco BN et le centre d'animation du Calvaire-Saint-Pierre (Cami) Calvados. « **Je pratique le qi gong depuis plus de vingt-cinq ans dans l'agglomération caennaise. Je suis issue de l'école de Zhi Neng qi gong de Maître Pang He Ming, et formée par Maître Zhou Jing Hong** », explique Claire.

Cinquante personnes écoutent attentivement la professeure et exécutent les mouvements demandés. Le calme règne, juste le clapotis des vagues au loin se fait entendre sans gêner les adeptes de la gymnastique traditionnelle chinoise. « **Cet art énergétique, véritable art de vivre, permet un travail sur soi au quotidien** »,

poursuit Claire.

Pour Elsa, venue de la région parisienne, un bien-être évident se fait ressentir grâce à ces séances. « **Je viens en vacances tous les ans à Hermanville-sur-Mer. Mes parents y ont une petite maison. J'ai connu les cours de qi gong avec Claire, il y a cinq ans. Grâce à ce que j'ai appris, je pratique toute seule chez moi, parce que je n'ai pas le temps d'aller dans un club de ma région** », indique-t-elle.

Chaque séance commence par un salut, une séance d'échauffement, suivie d'un travail sur les énergies de la saison en cours. Philippe vient là « **pour se détendre** ».

Pour une autre adepte, « **cela lave l'esprit et détend. Quand j'ai une douleur quelque part, je sais quoi faire** ».

Hermanville-sur-Mer, tout l'été, le mardi et le mercredi, de 9 h 30 à 11 h, puis de 11 h à 12 h 30, et le jeudi, de 9 h 30 à 11 h, qi gong avec Claire Venendy, devant le poste de secours. **Gratuit !**