



Les arts martiaux chinois enseignés sur la place du St-Jean



Le tai chi chuan est un travail « *du corps et de l'esprit* ».

Après avoir vu les paysages toulousains, le camion du Road Tour de la Fédération française Sport pour Tous s'est arrêté place du Saint-Jean, mardi 20 juillet. Pour sa première édition, le Road Tour traverse la France entière pour sensibiliser aux bienfaits d'une activité physique régulière pour tous. Cette semaine, le camion conduit par Lucie Bellé, coordinatrice départementale du projet, sillonne l'Aveyron. « À chaque étape, on met le camion à la disposition d'associations locales qui proposent des activités généralement autour du fitness, des sports en pleine nature, ou des arts énergétiques », explique-t-elle.

« UNE PRATIQUE QUI A DES EFFETS ANTI-STRESS »

À Villefranche, c'est l'école

d'arts martiaux chinois Nuage et Pluie qui a participé à la manifestation. Elle enseigne le tai-chi-chuan, une gymnastique douce qui consiste à l'enchaînement de plusieurs mouvements, seul ou à deux. « C'est une pratique qui a des effets anti-stress, ajoute Dominique Clergue, professeur au sein de l'école. On génère de la puissance par la douceur. »

Nuage et Pluie a également fait des démonstrations de qi gong. L'école a fait appel pour l'occasion au docteur Richard Thiree qui a fait une démonstration d'un défibrillateur ainsi qu'à la pneumologue Pascale Combe-Cayla et l'infirmière Isabelle Cavalerie qui ont sensibilisé sur le sevrage tabagique.

> Stages et cours toute l'année. Horaires et tarifs sur www.nuage-pluie.org

J. M. A.