



SPORTS/AVRANCHES

Entre méditation et bien-être



Thomas Couliant

Les adhérents se retrouvent chaque semaine pour se maintenir en forme.

TAI CHI

L'association de Tai Chi Chuan Pas à Pas d'Avranches propose un stage de fin de saison, dimanche 1^{er} juillet, à Huisnes-sur-Mer, dans un cadre propice à la discipline. Présente depuis trois ans à Avranches et enseignée par David Leclerre, (formé à la Fédération française sports pour tous), l'association fait la promotion du Tai Chi Chuan sous le style Yang, forme la plus répandue au monde, qui comprend 108 mouvements. "Nous proposons à nos adhérents un enseignement

traditionnel, celui pratiqué à la naissance de la discipline par les empereurs en Chine. Le Tai Chi est un art martial très complet qui fait travailler le mental, le physique, la concentration et la maîtrise de soi. Nous ne pratiquons pas pour faire du combat mais pour nous maintenir en forme et conserver cet esprit de bien-être. La forme Yang est longue à enseigner et il faut faire œuvre de patience pour apprendre ce type de méditation en mouvement", confie David Leclerre. Débutée avec 14 adhé-

rents en décembre 2014, l'association en compte aujourd'hui 58 à Avranches et 10 dans la nouvelle antenne installée en septembre dernier à Saint-James. Ces derniers se retrouveront le 1^{er} juillet pour un dernier moment convivial avant la période estivale. Les cours reprendront le lundi 10 septembre à la salle du Haras. Un cours d'essai sera proposé afin de découvrir la discipline.

Pratique. Contact : association-tai-chi-chuan-pasapas@laposte.net