



CHRISTOPHE GUIARD

**Novembre**  
**8**  
Mercredi

### Gagnez votre ascension de la tour Eiffel

Les organisateurs de la 4<sup>e</sup> Verticale de la tour Eiffel, l'ascension pédestre du 15 mars 2018, offrent deux dossards.

Pour les gagner, il vous suffit de vous inscrire aux battles programmés le 8 novembre à Montmartre. Seuls les vainqueurs des finales dames et messieurs obtiendront l'heureux sésame. A vos baskets. Inscriptions gratuites sur la page Facebook « les Battles de Montmartre ».

**Novembre**  
**12**  
Dimanche

### La bonne cause, c'est Sans raison

La 6<sup>e</sup> édition de la Sans raison, course pédestre organisée en soutien à l'association Laurette Fugain, aura lieu le dimanche

12 novembre. Entre amis ou en famille, seul ou en binôme, lancez-vous sur les différents parcours (35 km, 16 km) tracés dans les bois de Vélizy, Chaville, Meudon et Clamart. Renseignements sur [www.lasansraison.com](http://www.lasansraison.com).

**Novembre**  
**19**  
Dimanche

### Etes-vous prêt pour le semi-marathon de Boulogne ?

Il reste un mois, et encore quelques dossards, pour peaufiner votre préparation au 21<sup>e</sup> semi-marathon de

Boulogne-Billancourt. Les organisateurs proposent des entraînements (à partir du samedi 4 novembre) pour accompagner votre quête de perf sur une épreuve réputée rapide. Renseignements sur [www.semi-marathonbb.fr](http://www.semi-marathonbb.fr).

## Sur vos agendas

# Le tai-chi, c'est tendance

Pour lutter contre le stress, de plus en plus de Franciliens adoptent cette pratique de méditation active.

PAR ÉRIC MICHEL

**S**i vous êtes matinal et aimez les promenades dans les parcs, vous êtes sans doute déjà tombé sur ces drôles d'individus brassant de l'air avec des gestes lents et harmonieux. Ils pratiquent le tai-chi-chuan ou qi gong (prononcez « tchi-kong »). Deux disciplines venues du fond des âges en Chine. « Le tai-chi est né il y a plusieurs siècles dans le nord de la Chine de paysans qui voulaient trouver un moyen de se défendre sans utiliser la force », explique Isabelle Lebreton, experte à la Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois (Faemc).

Ces disciplines, dans l'air d'une époque friande de méditation, connaissent un réel essor. « Le tai-chi est un art martial, comme le kung-fu, et le qi gong est lié à la médecine préventive chinoise », explique Philippe Gaillard, professeur de tai-chi depuis plus de vingt ans dans les IX<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> arrondissements.

**« LE TAI-CHI EST UNE MÉDITATION QUI PERMET DE LÂCHER PRISE »**  
PHILIPPE GAILLARD, PROFESSEUR DE TAI-CHI

La France compte quelque 20 000 pratiquants officiellement enregistrés. Loin des parcs, les cours se déroulent dans des salles communales à raison d'une ou deux séances hebdomadaires. « Ce que les gens recherchent quand ils débutent, c'est une détente à la fois douce et dynamique, ajoute Philippe Gaillard. Le tai-chi est un sport dans le sens où vous risquez fort d'avoir quelques courbatures si la séance

est bien faite. Cela fait travailler les muscles profonds. » Ceux auxquels on fait rarement appel. Les adeptes cherchent une sensation différente que celle ressentie dans une salle de sport classique ou lors d'un footing en forêt. Un relâchement total tout en... bougeant. « Tout le monde en a besoin, pense Philippe Gaillard. Avec la pratique, ce relâchement vient de très loin. Le tai-chi est une méditation qui permet de lâcher prise. Il donne l'impression qu'on est relié à la Terre et de ce fait, le relâchement provient de l'intérieur de soi. »

**« LES COURS PERMETTENT UN ÉCHANGE ENRICHISSANT »**  
PHILIPPE GAILLARD, PROFESSEUR DE TAI-CHI

Le qi gong, avec ses gestes lents, fait travailler la souplesse et les articulations en aidant à la gestion du stress et du souffle. Les deux disciplines ont un point commun essentiel : elles participent au bien-être et au développement personnels. Deux notions très intimes de la philosophie chinoise.

Elles sont même de plus en plus recommandées dans les hôpitaux pour certaines convalescences ou thérapies, notamment en matière de diabète. Elles sont de ce fait ouvertes à toutes et tous sans aucune restriction. « J'ai des élèves de 20 à 80 ans avec un âge moyen de 40 ans, précise Philippe Gaillard. Et toutes les conditions physiques sont acceptées. Le tai-chi participe aussi au bien-vivre ensemble : les cours étant collectifs et nécessitant la plupart du temps le concours d'un partenaire, ils permettent un échange enrichissant. »



Le tai-chi est une discipline dans l'air du temps à une époque où les gens sont friands de méditation.



## PRATIQUE

**■ COMMENT ?** Aucun matériel n'est exigé et le col Mao pas obligatoire. Des vêtements amples pour les mouvements suffisent. Des sandales peuvent être demandées mais des chaussures de sport classiques sont acceptées.  
**■ OÙ ?** Il y a 300 associations de tai-chi en Ile-de-France, quasiment dans toutes les villes. Renseignements sur [Faemc.fr](http://Faemc.fr)  
**■ COMBIEN ?** Les associations proposent souvent la première séance gratuite. Pour la licence, cela varie en fonction du professeur et de la location ou non d'une salle. Le coût revient au final entre 5 et 15 € par séance.

## « On sent l'énergie nous traverser »

VALÉRIE MICHEL, PRATIQUE LE TAI-CHI

Valérie Michel (51 ans) s'est mise au tai-chi il y a un mois, à raison d'une heure par semaine à Melun. **Pourquoi avez-vous décidé de commencer le tai-chi ?** VALÉRIE MICHEL. Je ne suis pas une grande sportive à la base. Je me suis inscrite dans des salles de sport classiques mais cela ne m'intéressait

plus. Je voulais faire autre chose. **Que recherchez-vous ?** Je ne connais rien des médecines chinoises. La motivation n'est pas là. Mais avec le qi gong, on sent l'énergie nous traverser. Dès la première séance, on se sent mieux. Après seulement trois, je respire mieux. **Est-ce une activité physique ?**

Oui, très physique. A la première séance, j'ai demandé au professeur s'il fallait apporter une serviette. Elle a souri. On travaille tout, et notamment les articulations : le cou, les coudes, les poignets, les genoux, les chevilles. On gagne en souplesse. Cela dit, c'est intergénérationnel : tout le monde peut en faire. C'est ça aussi qui est bien. É.M.