



■ A.G.A.M.



Très occupé à mettre en place, puis démonter les tatamis 4 soirs par semaine, Patrick Piens a proposé cette année à ses élèves de nous parler de leur activité.

Mélangés, étalés, mis bout à bout ou en opposition, les mots ne vont pas s'aligner en de trop belles phrases. Comme sur le tatami, c'est au contraire un peu l'ambiance Yin-Yan, la rencontre de la rigueur avec la spontanéité, de la technique avec la philosophie, du corps et de l'esprit qui vont prévaloir.

Certains mots reviennent : bonne humeur, détente, respect, etc...

Ainsi en témoignent quelques personnes interrogées :

« Ma participation aux cours est motivée à la fois par l'apprentissage d'une technique de combat riche et variée, mais aussi par un travail corporel complet. De plus, dans un groupe à l'ambiance chaleureuse, les relations se nouent rapidement dans le respect de chacun, sans



notion de compétition ou d'agressivité, mais plutôt d'une entraide et d'un soutien de tous. Le groupe est mixte, les novices et les plus gradés se côtoient. »

« Kimono enfilé, ceinture nouée, ça y est, on se retrouve sur le tatami. Les cours d'Arts Martiaux réunissent des personnes d'horizons variés, qui sont désireuses de pratiquer une activité physique tout en apprenant des techniques de défense basées sur le jiu-jitsu. En plus, il s'agit de toute une philosophie centrée sur le respect de l'autre. La bonne humeur est toujours au rendez-vous. »



■ A.G.A.M.



Quant à la Gym Tai-chi, « C'est dans une ambiance bon enfant et décontractée que se déroulent les cours. Respiration, étirements, renforcement musculaire et abdominaux incontournables ... voilà qui s'adresse à toutes les générations et permet de se maintenir en bonne forme. Adieu certaines petites douleurs dues au stress et à notre vie souvent trop sédentaire». «Deux soirs par semaine, on se réunit au Tai-chi. C'est vraiment relaxant pour le corps et pour l'esprit. Même si chacun a eu une journée chargée, on arrive en quelques mouvements à se détendre. La respiration joue également un rôle essentiel. Il y a toujours une bonne ambiance. Ces cours sont très chaleureux et enrichissants. On peut y aller de 7 à 77 ans ».



Après les lettres, voici donc des chiffres :

Voilà 25 ans que l'A.G.A.M. nous réunit. A l'issue du stage du 24 octobre 2009, une remise de Ceintures Noires a honoré :

- Isabelle Barron : C.N.I. 1^o stade Tai Can
- Jean Chibrac : CN.I. 3^o stade Tai Can
- Francis Martin : CN.I. 3^o stade Tai Can
- Patrick Meyre : CN.I. 3^o stade Tai Can
- Frédéric Garrigues : CN.I. 3^o stade Tai Can.

Un diplôme spécial 25 ans a honoré Claude Blanc, Président d'Honneur (absent excusé) et Patrick Piens, professeur du Club.

Des diplômes d'ancienneté ont récompensé d'autres élèves pour leurs 2, 4, 6 ou + d'années au sein du club et notamment l'assiduité à la Gym de Françoise Stineau pour ses 15 ans de présence.

Notons la remise exceptionnelle d'un kimono à Tiphaine 8 mois et future élève (?) dont la maman en tout cas est une pratiquante régulière.

La soirée organisée à l'issue nous a permis de clore cette journée en dansant et partageant un sympathique buffet auquel chacun des participants avait apporté sa touche personnelle.

Nous rappelons que les renseignements et inscriptions se font à la Salle Polyvalente les lundis, mercredis, jeudis et vendredis à partir de 18 heures. Tous nos meilleurs vœux pour 2010.