LE JOURNAL DE L'ASSOCIATION

RACINES

N° 1

.L'Edito de Patricia

- **Le programme 2005/2006 et le Calendrier du 1er Trimestre**
- **Catherine et Olivier à Méru**
- **La démo de Persan**
- **Les Sablons—le regard de Marie Hélène**
- **EXCEPTIONNEL : le 5 Novembre, ANYA MEOT au Festival des Arts Martiaux de Méru**

Art de Longue Vie

RACINES est un journal à but non lucratif destiné aux seuls membres de l'association A.L.V.
La copie et reproduction des textes et images du journal sont donc - dans ce cadre -.bienvenues

En couverture et à l ' honneur de ce premier n° de RACINES, la très belle affiche réalisée par Alexandre, fils aîné de Patricia & Daniel. MERCI...

EDITORIAL

En tout premier lieu je tiens à vous dire que je suis heureuse de vous retrouver, ou de vous accueillir pour les nouveaux venus. Je me réjouis de votre désir de participer à ce journal interne « RACINES » ; vous ne pouviez pas me faire plus plaisir, en quelque sorte vous avez exhaussez mon souhait de faire communiquer les groupes entre eux. Merci !

Vous avez choisi « RACINES » comme intitulé de votre bulletin, c'est ambitieux, mais ça me plait bien. La 1ère définition du dico « partie des végétaux qui les fixe au sol et par où ils se nourrissent », bien évidemment je pense au Tai Chi Chuan.

La 2ème, « lien, attache solide qui fonde la stabilité de quelque chose, de quelqu'un », d'où l'expression « prendre racine : s'installer définitivement ». Nous sommes bien sur la même longueur d'onde.

Retenez votre soirée du samedi 5 novembre 2005, et venez au **festival des Arts Martiaux de MERU** organisé par le Kodokan de Méru avec la participation de grands maîtres japonais du yosekan budo , shorinji kempo et aikibudo, des champions du monde du karaté et du judo, mais surtout, pour la première fois dans l'Oise, avec la participation du Tai Chi Chuan et de la représentante de maître TUNG KAI YING en France, c'est-à-dire mon maître, Anya MEOT.

Ne ratez pas cette occasion, il serait préférable que vous soyez tous réunis dans les tribunes, les places étant numérotées, il faudrait les retenir en groupe. Faites vous vite connaître si vous êtes libres et désireux de venir.

Début décembre nous participerons au Téléthon de Méru, très certainement en collaboration avec le kodokan de Méru. Là aussi, je vous saurais reconnaissante de votre aide dans la mesure de vos possibilités.

Revenons à notre pratique hebdomadaire. Les cours de PERSAN, MERU et VALDAMPIERRE ont repris. La salle de CHAMBLY nous a été retirée et le cours a cessé. Notons l'ouverture du cours de DELINCOURT, joli village de caractère, typique de la région du VEXIN, accueillant, avec une dynamique villageoise prononcée. La salle et les élèves sont plaisants. Une grande première aussi cette année, Madame GRANDJEAN, Directrice des services et sports et des loisirs nous a retenu une salle de danse dans le gymnase des Sablons à MERU le 1er dimanche matin de chaque mois.

Le cours de VALDAMPIERRE auquel je suis particulièrement attachée, est réservé aux aînés et personnes ayant un problème moteur. Nous y travaillons la mobilité des articulations, l'assouplissement des tendons et muscles, l'équilibre par la recherche de l'axe, l'enracinement, … En somme, nous y pratiquons un Tai Chi Chuan adapté aux personnes âgées. Geneviève, notre doyenne, bientôt 89 ans, suit les cours avec assiduité, et s'entraîne quotidiennement avec sérieux.

Désormais, avec votre licence vous pouvez vous entraîner les mercredi, jeudi et 1 dimanche matin (3 H.) pour le même prix.

Depuis début septembre, certains élèves commencent à migrer d'un cours à l'autre, le besoin de s'entraîner 2 fois par semaine se fait sentir. La mémorisation en sera facilitée, et la progression sera plus évidente.

Nous avons les conditions requises pour parfaire notre apprentissage, aussi… lâchez prise, laissez vos tensions vous quitter.

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne pratique dans la bonne humeur.

Patricia

Les Cours de la saison 2005/2006

MJC

1, rue Pasteur *BP 60030* - 95340 PERSAN

Tel 01 39 37 46 98 - Fax 01 39 37 46 99

mjc.persan@wanadoo.fr // www.mjcpersan.fr

MARDI		
PERSAN (95340)	19h à 20h30	Pour 16 ans et +
	20h30 à 22h	Pour 16 ans et +

Association « Art de Longue Vie »

32, rue du Val de Pouilly - 60790 Valdampierre

Tél. 03 44 79 13 24—patriciacoulon@wanadoo.fr

MERCREDI		
VALDAMPIERRE (60790)	17h45 à 19h	Pour les aînés
Salle polyvalente à la Mairie		
MERU (60110)	19h30 -21h	Pour tous
	21h - 22h	Pour les avancés
Groupe scolaire VOLTAIRE "B"- rue Voltaire		
JEUDI		
DELINCOURT (60240)	20h à 21h30	Pour tous
Salle des Fêtes		
DIMANCHE, le Ier de chaque mois		
MERU (60110)	9h à 12h	Pour tous
Salle de danse des sablons		

Le Calendrier du 1er Trimestre

Le mardi 4 octobre

Pas de cours, fermeture exceptionnelle de la MJC de Persan.

Le mardi 25 octobre

Cours de remplacement du mardi 4 octobre.

Le mardi 2 novembre

Vacances scolaires, pas de cours à Persan.

Le samedi 5 novembre

FESTIVAL des ARTS MARTIAUX de Méru

Le dimanche 6 novembre

9h00 à 12h00 - Salle des Sablons: Cours pour tous. *

Le samedi 12 novembre

de 14h00 à la nuit - Salle des Sablons : Stage pour les anciens**

Le dimanche 13 novembre

9 H00 à 18H00 - Salle des Sablons: Stage pour tous **

Le dimanche 04 décembre

9h00 à 12h00 - Salle des Sablons: Cours pour tous. *

ou Démonstration pour le Télethon à Meru (*en préparation, nous vous tiendrons bien sur informés)*

Du 18 décembre au 02 janvier 2006

fêtes et vacances de fin d'année : pas de cours

****

- * le cours du dimanche mâtin à la Salle des Sablons est gratuit pour tous les élèves régulièrement inscrits aux cours de Patricia
- ** Le stage trimestriel du 13 Novembre est payant

Un dimanche matin

à MERU

Forum des Associations

Il faisait très beau et un peu frais, comme un matin d'été en Picardie. Le 4 Septembre 2005, une belle journée s'annonçait.

A 8 heures, Olivier installait le stand du Tai Chi Chuan – Association Art de Longue Vie au Forum des associations de Méru. La place de l'église grouillait de membres d'associations à la recherche de scotch, de ficelles… sous les vombrissements des Harleys du Harleys Club de Méru.

Une fois l'épée, le sabre et l'éventail mêlés aux multiples affiches mettant en valeur notre art martial et notre association, le stand était près. La fraîcheur estivale n'avait pas découragé les quelques curieux du début de mâtinée. Ainsi, avant 10h des contacts avec 5 ou 6 personnes avaient déjà été pris.

Olivier a été rejoint rapidement par Catherine puis en fin de mâtinée par Patricia et (Daniel)² (NDLR : (Daniel²)= Daniel et daniel). Les contacts se faisaient plus nombreux et pour certains plus intéressés.

Le stand face au nôtre annonçait une présentation d'arts martiaux organisée à Méru à l'occasion de laquelle, de grands maîtres de divers arts japonais venaient se produire en France. Le contact fut rapidement pris par Daniel et Patricia avec Patrice SEVE, , 5ème dan de Yosekan et son école le BUDOKAN de Méru..

Après un long entretien, Patricia et Daniel obtinrent une formidable proposition. Anya Méot pourrait participer à cette manifestation. L'organisation de cette participation restait à établir et, rapidement, puisque la clôture du dossier était pour la mi septembre.

Nous nous sommes séparés vers midi satisfait de notre matinée compte tenu des divers contacts établis. Il fallait dès à présent se préparer pour la prochaine étape nécessaire à la promotion de notre art et de notre association : la démonstration de Persan.

Olivier

A.L.V. à la journée des associations

LA « DEMO »

SAMEDI 10 Septembre 2005—15 h 00

Toute l'équipe est sur le pied de guerre pour une répétition de la démonstration prévue à 16h15.

Les adhérents de la MJC de Persan sont là bien sur épaulés par quelques irréductibles de l'ALV. Nous avons bien quelques stressés, mais dans l'ensemble tout va bien.

Catherine & Sylvie

Sylvie & Gérard

Max & Marie Laure

LA « DEMO »

Un peu de retard et à16h30 nous prenons place dans le gymnase, la démonstration peut commencer..

Forme lente pour tout le monde.

Après la 1ère partie Max et Gérard quittent le groupe pour pratiquer le 1er sanshou et 4 mouvements de tuishou à 1 main: brossé du genou, vol en oblique, belle dame et simple fouet. Patricia et Marie-Laure présentent à leur tour le 1er sanshou puis les mêmes mouvement de tuishou mais à 2 mains

Dominique, Sylvie nous ravissent avec l'éventail tandis que Daniel et Maryline. impressionnent nos spectateurs avec le mouvement à l'épée, toujours spectaculaire.

Un dernier groupe présente le taichi gong, version statique du Taichi, excellent pour la santé et pouvant être pratiqué tout les jours du fait du nombre restreint de mouvements et donc du peu de temps que cela prend.

Enfin, pour le plaisir de tous, Patricia fait une démonstration du sabre .

Après un dernier salut, nous quittons notre emplacement. . Certains spectateurs nous arrêtent, étonnés de l'énergie que nous avons dépensée pour un mouvement qui paraît si lent. Quelques uns nous retrouvent au stand pour plus d'information et même pour s'inscrire… nous avons gagné de nouveaux pratiquants qui, comme nous, vont pouvoir s'épanouir dans le Tai-Chi.

Marie Laure

Les Sablons :: un lieu à connaître

Une nouveauté cette année et de taille : la salle des Sablons que la municipalité de Méru, -que nous remercions vivement -, met grâcieusement-à la disposition du Tai Chi Chuan.

C'est une magnifique et lumineuse salle de danse dans un complexe sportif tout neuf. Nous nous y retrouverons tous les 1er dimanches du mois de 9h00 à 12h00. Ce cours dominical est gratuit pour les élèves inscrits aux cours de Persan, Méru , Valdampierre et Delincourt.

Le confort exceptionnel de l'endroit, sa proximité avec d'autres équipements sportifs de qualité, notamment une piscine, nous a donné envie d'y faire vivre d'autres moments forts d'amitié et d'apprentissage.

Le Samedi 12 novembre de 14h00 à 18h00 , une après midi sera réservée aux « anciens » qui approfondiront leurs pratiques et en découvriront de nouvelles telle le Family et pourront ensuite, sils le veulent, piquer une tête dans la piscine avant d'aller se sustenter joyeusement dans un restaurant—chinois - bien sûr.

Le Dimanche 13 novembre , de 9h00 à 18h00, / STAGE TRIMESTRIEL pour tous niveaux. L'occasion pour tous de s'améliorer : Chi Gong, Forme, Tuishou 1 main, Sanshou, Eventail..

Vous trouverez ci-dessous le programme détaillé de ce week-end.

Nous espérons vous donner le désir de participer à ces moments de pratique intensive, dont nous pouvons témoigner des bienfaits, lesquels vont au-delà de la progression technique.

De la bienfaisance du Tai Chi Chuan, la page suivante parle avec les mots d'humour de notre ami Olivier et aussi au travers du regard de Marie Hélène, une « petite nouvelle » qui inaugurait avec nous la salle des Sablons le dimanche 18 septembre.

La Rédaction

PROGRAMME

SAMEDI 12 NOVEMBRE

14 H	Taichi Gong
14 H 30	Family
15 H 30	Tuishou 4 mains
16 H 30	Goûter
17 H	Epée
18 H	Piscine
19 H 30 ou 20 H	Chinois à Méru
22 h 30	Couché

DIMANCHE 13 NOVEMBRE

9 H	Arrivée
9 H 15	Taichi Gong
9 H 45	Forme
10 H 30	Tuishou à 1 main
12 H 30	Repas léger
14 H	Eventail en détail
15 H	1er sanshou en détail
16 H	Goûter
16 H 30	Fast en détail
18 H	Fin de stage

Le regard de la Petite Nouvelle

Je ne suis pas une très grande romancière mais je vais essayer un peu quand même....
Je tiens à vous faire partager à toutes et à tous mes premières impressions sur le Tai Chi Chuan.
Patricia, notre professeur, nous apprendra pendant le premier cours, les bases de la position du Tai Chi, les nuages en mouvement, ainsi qu'un enchaînement. J'ai vraiment été impressionnée par tant de rigueur. Pour moi, le Tai Chi n'était qu'une sorte de gym chinoise, et j'ai été très agréablement surprise de pouvoir mettre en application ces mouvements lors de situation de défense. Et oui c'est un Art Martial très doux mais qui fait preuve de tellement de puissance avec si peu de force musculaire... Pour finir je dirais que le Tai Chi Chuan c'est tout simplement magnifique à regarder, mais tellement plus encore à pratiquer soi-même. Si vous aviez encore un doute n'hésitez pas."

Marie Hélène

PARENTHESES

Salut Souplesse *.

12 Août 2005, 3h30 du matin !Forêt de Vendes,en plein cœur du Cantal. Une douce nuit d'été au ciel étoilé. Un silence profond que seules les chauves souris osaient perturber.

Au milieu des bois, un gémissement sourd. Il est là, nous le devinons dans le noir.

Immobile à flanc de colline, il gesticule dans tous les sens, laissant percevoir par moment quelques râles.

Nous nous approchons afin de découvrir ce qu'il se passe. .Mais pourquoi, Olivier

Fait-il en ce lieu son Tai chi Qong ?

Il n'arrive pas à dormir car son épaule le fait horriblement souffrir. La réalisation de ces exercices une heures plus tôt lui a permis de souffler 10' alors il persévère en espérant.

Il finira tout de même aux urgences à 06h00, rien n'ayant permis de le soulager.

Diagnostic : un terme comme ils disent si bien les médecins et dont je ne me souviens plus mais pour résumer : un nerf coincé entre deux cervicales.

Remède : une minerve en mousse plus chaude qu'une écharpe en polaire (très agréable lorsqu'il fait 28°C) et qui n'est pas dans la dernière collection H&M ; des anti-inflammatoires qui vous explosent l'estomac en 2 jours et un anti explosion d'estomac pas très efficace.

Fort de cela, j'ai repris assidûment mes exercices matin et soir en complément de mon traitement allopathique.

J'ai ainsi, deux jours plus tard, gagné le concours de pétanque du village à la barbe des marseillais, le lendemain gagné les olympiades par équipe et pu au bout d'une semaine enlevé mon superbe cache col.

(*) : Cette expression fait référence à un passage très romantique d'une œuvre télévisuelle des années 1980 : « Pause café », très célèbre et de dimension internationale (si elle ne l'a pas été elle l'aurait méritée) cette œuvre et surtout son héroïne ont été l'opium (nous dirions aujourd'hui : le viagra) de plus d'un étudiant boutonneux.

Olivier

Le Festival des Arts Martiaux xxxxxxxxxxxMeru :

5 Novembre 20H30
Gymnase des Sablons

Evènement exceptionnel en soi accueillera cette année :

Anya MEOT,

le professeur et maître de Patricia

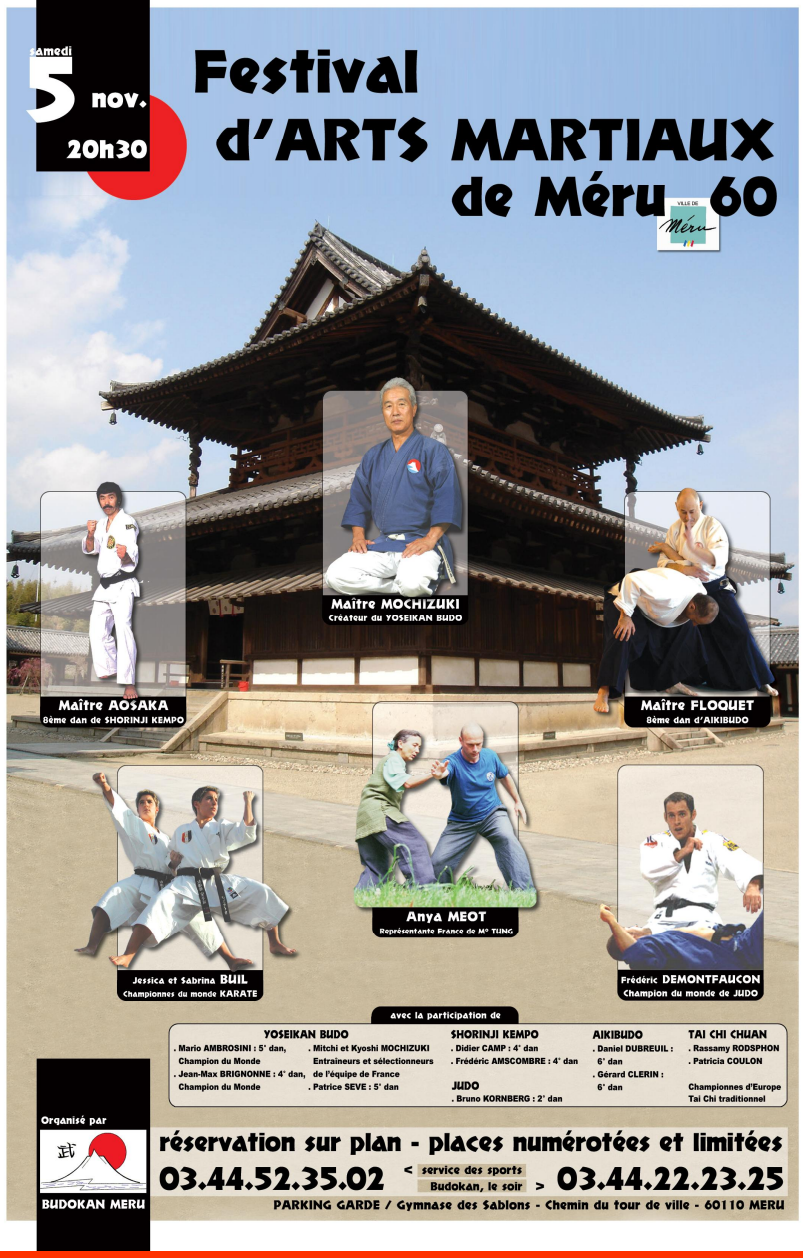
Afin d'être présent ensemble à cet évènement et de bénéficier du tarif de groupe :(8 euros/pers ° au lieu de 10), nous vous remercions de vous faire connaître auprès du journal :

RACINES9560@aol.com

ou auprès de Patricia

Avant le 5 Octobre,

date limite pour les réservations, le nombre de places disponibles étant en effet limitées..



Le mot de la fin qui n'en n'est pas une

J'espère que vous retirerez plaisir et utilité à la lecture de ces feuilles, et que cela donnera à certains d'entre vous le désir d'écrire et de faire vivre le journal de l'association A.L.V, votre journal.
L'A.L.V. a comme volonté fondatrice la promotion et le développement du Tai Chi Chuan dans notre région.
Pour l'essentiel, cela repose aujourd'hui sur l'énergie et la passion de Patricia, notre professeur, mais le concours de chacun aux divers aspects de la vie de l'association est bienvenu et souhaité.
La passion est le désir brûlant et merveilleux de donner à l'autre les trésors que l'on a soi-même reçus. Cela est exclusif de visées commerciales ou lucratives. L'argent que les élèves de l'association donnent en contre partie de l'enseignement de Patricia n'est pas un salaire, puisque Patricia ne s'en verse pas, mais il est affecté aux activités de l'association, et en premier lieu au financement des formations de ceux des élèves de l'ALV qui auront le désir et l'aptitude de s'engager eux-mêmes dans le professorat.
Sur le précédent exercice, les ressources dégagées ont permis à Patricia de préparer et obtenir son diplôme d'état, étape vitale pour la pérennité de l'enseignement et le devenir de l'association.
Enfin, rappelons aussi que l'association se veut être un espace d'amitié, attentif aux éventuelles difficultés des uns et des autres.

Ces éclaircissements ainsi posés, que toute place soit désormais faite au Tai Chi Chuan.
Bonne et heureuse pratique à toutes et à tous.

daniel