

FONTCOUVERTE

Un stage pour découvrir le taiji-rouli-ball



Une dizaine de personnes ont pu s'initier à ce sport né en Chine dans les années 1990. CLUB

Le week-end des 12 et 13 février, Dominique Pessot, enseignant de l'association de tai-chi-chuan Serpent d'eau, organisait un stage à la salle des fêtes auquel ont participé une dizaine de personnes. Ils ont découvert les différents mouvements de base du taiji-rouli-ball avec des animateurs du Maine-et-Loire, Danièle et Joël Panheloux.

Ludique

Cette nouvelle discipline inventée en Chine dans les années 1990 fait partie des arts énergétiques et martiaux. Le taiji-rouli-ball se pratique avec une raquette spéciale dotée d'un tamis souple et d'une balle lestée. La balle recueillie sur la raquette est

envoyée au partenaire. La philosophie de jeu est de recevoir de manière tangente la balle puis de l'accompagner dans un mouvement de balancement et de rotation du corps avant de la rediriger sans qu'elle ne perde son énergie initiale. Il se différencie du tennis, du ping-pong ou du badminton. Les pratiquants abordent de manière ludique les notions d'équilibre, de respiration, de verticalité, d'ouverture du regard, de relâchement, etc.

L'accueil des personnes présentes étant des plus positifs, l'association du Serpent d'eau espère renouveler l'expérience lors de prochains week-ends.

Geneviève Aubert