

## Assas

# Dernière démonstration de duan bing et de tai chi

Sabres en bois et épées en mousse sont désormais rangés ! L'Atelier assadin d'escrime chinoise et de tai chi martial donnait, le 16 juin, son dernier cours de la saison à ses jeunes adhérents, dont Marine, une jeune recrue prometteuse.

À cette occasion, les parents avaient été conviés à assister à cette séance proposée en plein air. Devant leurs proches très attentifs, les adolescents ont pratiqué divers enchaînements au sabre et à l'épée, que ce soit en solo ou en duo, encadrés par leur enseignant, Bruno Degaille, assisté de Betty Bessodes.

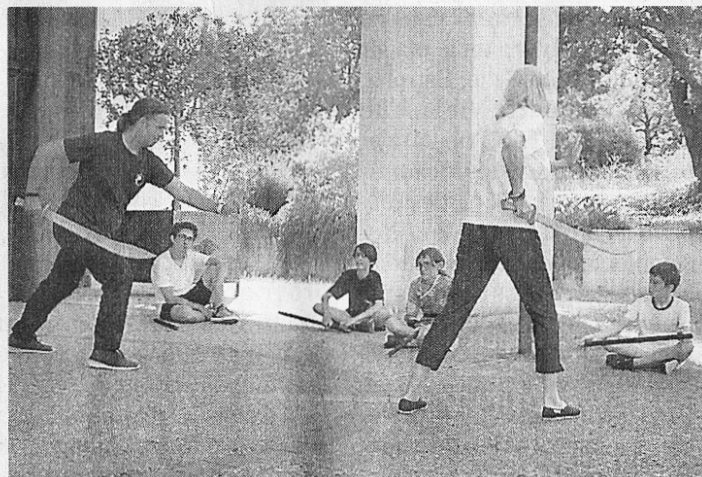
À l'issue de la première partie, ces derniers ont présenté la forme entière du sabre, une dé-

monstration consistant à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires, avec lenteur et précision, dans un ordre établi.

Une véritable chorégraphie durant laquelle les énergies sont à la fois déployées et retenues. À noter qu'à l'automne, les élèves de primaire et de collège vont être informés des atouts de cette activité et des possibilités pour s'y initier.

Les cours d'escrime chinoise et de tai chi se déroulent les jeudis à 17 h 45 (10 à 16 ans). Pour les adultes, les cours de qi gong et de tai chi le même jour de 19 h à 20 h.

Si vous êtes attirés par ces activités développant la concentra-



Bruno et Betty en pleine démonstration.

tion, la confiance en soi, la motricité et l'équilibre, les inscriptions sont ouvertes pour la sai-

son 2021-2022 (Bruno : 06 21 78 55 33).

► Correspondant Midi Libre : 06 58 81 40 02

## Assas

# Escrime et tai-chi en plein air, les jeunes s'en donnent à cœur joie

La chance était au rendez-vous des apprentis escrimeurs. Le mercredi 17 février, fini le crachin sans fin de la veille, place à un généreux soleil !

Ce rendez-vous sportif étant proposé en extérieur (aux abords de la salle des Crouzets), le soulagement a été de mise pour les organisateurs et les participants. Une demi-douzaine de jeunes Assadins s'étaient inscrits à ce mini-stage, animé par Bruno Degaille et Betty Bessodes.

### Volants chinois, pattes d'ours, épées en mousse

Louis, Matéo, Mathias, Nils, Quentin et Rubben s'en sont donné à cœur joie ! Qu'ils soient déjà adeptes de ce sport ou débutants, le programme leur a permis d'apprivoiser petit à petit les instruments utilisés : des volants chinois en échauffement, puis les pattes d'ours afin de travailler différentes combinaisons de coups et enfin les épées en mousse. Le but n'étant pas d'utiliser la



Un épanouissement et un dévouement appréciés de tous aux abords de la salle du Crouzet.

force brute, mais de mettre en pratique une force éduquée, qui accompagne le geste. Proposée à l'année, dans le cadre de l'association "Toujours en forme", cette activité développe chez les pratiquants la concen-

tration, la confiance en soi, la motricité, l'expressivité, l'équilibre et va jusqu'à améliorer l'endurance cardiovasculaire. Alors, si vous êtes tentés, la prochaine date est **ce mercredi 24 février**. L'association "Tou-

jours en forme" propose aux jeunes Assadins un autre mini-stage d'escrime et tai-chi.

> Ne tardez pas à contacter Bruno au 06 21 78 55 33.

► Correspondant Midi Libre : 06 58 81 40 02

### La Grande-Motte L'accueil de la paroisse Saint-Augustin assurée par six dames de cœur



■ Un accueil chaleureux tous les matins pour inscriptions ou autre.

Ville accueillante s'il en est, La Grande-Motte en a séduit plus d'un... Certains touristes ont succombé à son charme en devenant "résidents".

Au cours d'une promenade à l'ombre des pins, on peut découvrir le clocher de l'église Saint-Augustin, conçue par Jean Balladur. Tous les matins sauf le dimanche, de 10h à 12h, vous pouvez être accueillis par l'une ou l'autre de ces dames : Anne-Marie, Elisabeth, Henriette, Jacqueline, Madeleine, Renée qui, souriantes et disponibles, se tiennent à votre écoute et vous informent si vous le souhaitez. Tél. : 04 67 56 54 20. Les dames de la permanence

reçoivent les parents des futurs baptisés, les inscriptions au catéchisme et les fiancés en vue de leur mariage, leur indiquant avec précision les dates de réunions de ces préparations.

#### ● Atelier CV au Point emploi

Dans le cadre des ateliers de techniques de recherche d'emploi, le point emploi organise un atelier CV, **lundi 24 novembre**, à 14h. Comment optimiser et présenter son CV, comment intéresser le recruteur, pièges à éviter, effets de mode, idées reçues... S'inscrire au 04 67 56 97 56 (places limitées).  
Corres. ML : 06 71 09 73 75

### Zazakely Alasora, une asso intergénérationnelle

L'association Zazakely Alasora-



## Mauguio-Carnon Une autre vision du monde, la calligraphie chinoise

Seize stagiaires ont pu s'initier à la technique de cet art.

**S**amedi 8 novembre, l'association Wuji est intervenue durant une matinée à la médiathèque de l'Ancre de Carnon pour proposer une autre vision du monde avec une découverte de la calligraphie chinoise.

« L'étude des caractères et l'immersion dans les signes ont une puissance bien au-delà du figuratif, explique Bruno Degaille, le responsable de l'association. C'est le cœur et l'âme de la pensée chinoise, la puissance du trait et, outre l'aspect purement artistique et la maîtrise de l'outil, un moyen de concentration, détente, et d'harmonisation de l'esprit et du corps telle une méditation. »

« Le plus important,  
ce sont le souffle  
et la posture »  
Zhang Yi

Les 16 stagiaires ont pu s'initier à la technique de cet art et suivre attentivement les conseils de Zhang Yi, le professeur chinois de calligraphie. « Le plus important, ce sont le souffle et la posture, explique-t-il. Le souffle, c'est cette inspiration source de l'expiration qui permet d'exprimer ce qui est à l'intérieur de nous. La posture, c'est l'alignement spinal du corps, les deux pieds au sol, pour être bien ancré à la terre, pour en prendre l'énergie, la concentrer au niveau du bas-ventre et l'exprimer par le haut du corps ».



Les stagiaires se sont ensuite exercés à dessiner des fleurs de lotus et des bambous, au pinceau et à l'encre de Chine, le tout écrit sur du papier de riz. Le travail à l'encre noire leur a offert la possibilité de jouer avec les dégradés de teintes pour faire ressortir leurs émotions et leur sensibilité l'espace d'un souffle. « Je me sens paisible, comme vidée de mon énergie » confie Christine, à la fin de la séance d'initiation.

À l'occasion de ces rencontres, les bibliothécaires de Carnon ont réalisé une sélection d'ouvrages, dans le fond de la médiathèque, pour découvrir la calligraphie, approfondir les connaissances sur ce sujet ou prolonger cette expérience.

► À noter, les livres de François Cheng, Le livre du Vide médian, ou de Fabienne Verdier, Passagère du silence. Contact : médiathèque de Carnon, tél. 04 67 68 00 28.

### Appel à candidatures lancé pour la commission d'aménagement foncier

Les agriculteurs, les propriétaires fonciers non bâtis qui souhaitent participer à la ré-

En effet, dans le cadre de l'aménagement foncier lié au contournement

de Nîmes/Montpellier et de l'A9

guio-Saint-Aunès doit être actualisée.

Elle est constituée en application de l'article L. 121-4 du co-

commune, dont deux titulaires et un suppléant, élus par le conseil municipal. Cette élection aura lieu le

# “ Accompagner et favoriser le lien social ”

À Saint Mathieu de Trévières, le CCAS met en place différentes animations pour accompagner les aînés et favoriser le lien social. La fin d'année marquait la fin du 1<sup>er</sup> cycle du programme PIED (prévention des chutes). Ce début d'année commence par un rassemblement convivial le samedi 28 janvier au Galion.

## Ateliers de motricité prévention des chutes

Le programme de Prévention des Chutes s'est terminé mi-décembre. Les participants, âgés de 63 à 84 ans, se sont montrés assidus et motivés durant les 12 semaines de cette action de prévention santé et nous les en félicitons !

Au programme de leurs séances : exercices visant l'amélioration de la souplesse, contrôle de l'équilibre, renforcement musculaire et massages du dos pour favoriser la détente.



Les participants accompagnés de Myriam Mary-Plej, adjointe au Maire déléguée à la Solidarité et aux Séniors, et de Bruno Degaille, animateur de la Fédération Française Sports Pour Tous.