ASSOCIATIONS

CULTURE et ART de VIVRE

ORCHESTRE HARMONIQUE DE JOLIMETZ (O.H.J.)

« 2022, une très belle année riche en évènements musicaux »

Contrairement aux deux dernières années, 2022 fait partie des plus belles années musicales pour l'Orchestre Harmonique de Jolimetz, tant par la réalisation de 7 concerts (dont 4 à l'extérieur du village), que sur le nombre des 3 programmes musicaux travaillés et proposés au public.

Rétrospective 2022 :

De janvier 2022 jusqu'à notre dernier concert de l'année à Forest en Cambrésis, les 35 musiciens ont travaillé régulièrement sous la direction musicale de Gaëtan Vienne les 37 répétitions de 2 heures chaque semaine dans la salle de musique située dans la maison du temps libre (derrière l'église du village).

L'année 2021 fut marquée par la première commande musicale de l'OHJ via la création du poème symphonique « Mormal » composé par Monsieur Thibaut Bruniaux, professeur d'écriture aux conservatoires de Lille et Valenciennes. Nous avons eu la chance et l'honneur de jouer sa première « grande pièce » pour orchestre d'harmonie. Outre son talent à la direction du Brass Band du Hainaut, Thibaut était finaliste cette année du concours européen de composition pour Brass Band au championnat d'Europe et second au concours américain de Brookwright.

Pour continuer sur la lancée des concerts Mormal des 4 et 5 décembre, l'OHJ a donné son premier concert de la saison le samedi 26 mars dans l'église de Locquignol où la symphonie de Mormal fut interprétée une troisième fois. L'ensemble des musiciens accompagnèrent les 10 tableaux filmés et réalisés par Antoine Vienne, et projetés sur un immense écran géant placé au cœur de l'église. Les spectateurs plongés à la fois dans l'image et dans la musique, redécouvraient les trésors de la plus grande forêt des Hauts de France

Le dimanche 1er mai, l'OHJ proposa un concert printanier sur la thématique de la fête dans le monde. Le public captivé par l'éloquence de notre présentateur, Samuel Glasse, profita de cet après-midi pour voyager à travers les différentes cultures proposées.

Grâce à la mise en place du Plan Harmonie par la Communauté de Communes du Pays de Mormal, les orchestres harmoniques bénéficient depuis 2021 de deux concerts chaque année dans les communes du Pays de Mormal. A l'initiative de notre ancien maire Jean DELCROIX à la fin des années 90, ce dispositif avait été longtemps interrompu avant de revenir en 2021 pour permettre la diffusion de la culture de ce patrimoine immatériel, cher à notre région. C'est ainsi que le dimanche 22 mai, les musiciens de l'OHJ prirent la route de Taisnières sur Hon pour donner leur premier concert dans cette commune, au sein de la toute nouvelle salle des fêtes tout juste inaugurée peu de temps avant. Entre bocage et modernité, le programme sur la thématique de l'eau fut joué avec plaisir devant les auditeurs venus écouter et rêver le temps d'une ballade musicale.

Qui dit « ducasse », dit « fête » et qui dit « fête », dit « concert festif » !!!
Dans une église pleine, l'OHJ interpréta pour la ducasse du village, un nouveau programme chargé de morceaux festifs où l'énergie communicative du chef fit danser les musiciens et leur instrument au son des rythmes du monde entier. Le chant des marins néozélandais interprété par l'ensemble de l'orchestre, retentit dans un bis enflammé ce dimanche 18 juin.

Notre second concert du Plan Harmonie fut donné dans le cadre des fêtes du 14 juillet sur la commune de Potelle. Ce concert en plein air fut l'occasion de rejouer notre programme sur le thème de l'eau. Sous la chaleur de la saison estivale, ce programme spécifique ne permit pas de rafraîchir le public assis à l'ombre sous la halle communale. Les grandes vacances commencèrent alors. Chaque musicien profita d'un repos bien mérité après ce premier semestre. Sur la route des vacances, les airs des programmes joués résonnaient encore dans la tête des musiciens.

Vie de l'association :

Notre assemblée générale annuelle s'est déroulée le samedi 14 mai 2022. Comme à l'accoutumée, le bilan financier et moral de l'année écoulée et les projections 2022/2023 ont été approuvés à l'unanimité.
Le travail réalisé en amont par notre présidente, Véronique Soufflet et notre directeur, Gaëtan Vienne, dans la constitution des dossiers et obtention des subventions a été remarqué par tous les participants.
Le projet d'une nouvelle salle de musique attenante à l'actuelle, est sur les rails. Nous avons hâte de pouvoir la tester et d'y travailler.

Qui dit « septembre », dit « retour à la réalité »
Comme en musique, c'est la reprise ! Les musiciens se retrouvent pour découvrir le programme classique de la Sainte Cécile. Cette année, le directeur musical a choisi de les emmener à la découverte des compositeurs français du XIXème siècle (DUKAS, DEBUSSY, FAURE, BIZET et SAINT-SAENS). Comme chaque année, il permet à l'orchestre de travailler un répertoire spécifique de la littérature musicale.
Ce dimanche 6 novembre, la messe de Sainte Cécile fut célébrée en synergie avec la chorale Jolimetz'anges dirigée par Pierre DUSSART.

Avant la pause hivernale, l'OHJ était invité à donner un dernier récital le dimanche 18 décembre dans l'église de Forest en Cambrésis. Dans un pot-pourri réunissant les plus belles pages de l'année, les musiciens ont donné le meilleur d'eux-mêmes afin d'apporter de la joie aux auditeurs venus en nombre.
Comme chaque année, l'OHJ participe au devoir de mémoire et anime avec l'association des anciens combattants et les municipalités de Jolimetz et Potelle, les cérémonies du 8 mai, du 14 juillet et du 11 novembre. Cette dernière commémoration fut réalisée en compagnie des enfants de l'école venus chanter comme chaque année, les deux premiers couplets de la Marseillaise apportant une certaine émotion à la cérémonie.

Programme 2023 :

Qui dit « nouvelle année », dit « nouveaux projets »
L'OHJ développe depuis quelques années de nouveaux projets permettant d'inscrire l'orchestre dans une évolution contemporaine. Toujours dans l'idée d'innover et de mélanger les publics, l'OHJ réunit des musiciens amateurs en recherche de nouvelles aventures musicales.

Outre les concerts du 1er mai à 17h30, ducasse (dimanche 18 juin à 17h00) et la sainte Cécile prévue le dimanche 7 novembre, l'OHJ accompagné de la chorale Gamins Gamines dirigé par David Renaux, réalisera un tour de chants autour des chansons du répertoire français. « Concert enchanté » le dimanche 2 avril 2023 à 16h00

Madame Véronique Soufflet, présidente
Monsieur Gaëtan Vienne, directeur
Les membres de la commission et l'ensemble des musiciens de l'OHJ vous souhaitent :

Meilleurs vœux pour cette année 2023.

Qu'elle soit synonyme de Joie, de Bonheurs et de Musique !!!

2022

MUSIQUE

Concert

le 8 janvier

Joë Christophe et Vincent Mussat

(clarinette et piano)

Concert réalisé avec l'aide de la CCPM et de la commune de Jolimetz

Toute petite aide apportée au festival de musique de Jolimetz : Jol'fest

JARDIN

Rencontre des jardiniers

Le samedi 12 mars de 10h à 13h

Un moment d'échanges, de partages, de dons

Débat/discussion :

« déboires et astuces au jardin »

Le samedi 2 avril à 10h

Apprendre ensemble et comparer ses pratiques

Bienvenue dans mon jardin

François et Jean-Louis nous ont accueilli chez eux

Visite et échanges de pratiques bien différentes.

Nos projets 2023

Musique et **jardin** seront reconduits l'an prochain
Nous allons engager une réflexion autour de la **biodiversité** afin de favoriser les semis mellifères et les alternatives écologiques.

BIODIVERSITE

ApiCité

Echec de ce projet commun avec la municipalité : pas de label pour Jolimetz !

Mais nous trouverons une solution...

Trio Kafé Gáta

Concert de janvier

Samedi 7 janvier à 17h

Eglise de Jolimetz

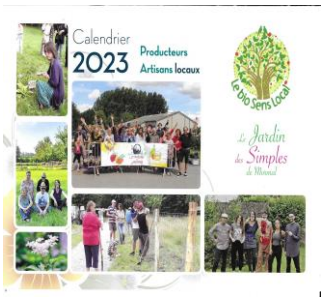
Musique et chants
Répertoires de Grèce, Turquie, Balkans

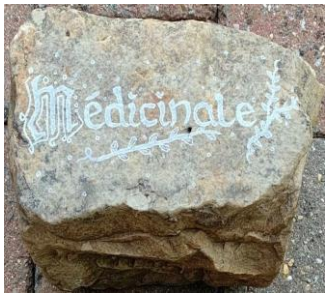
Contact : asso.lacerise@orange.fr ou 03 27 49 04 19 (laisser un message)

Site internet : la.cerise.free.fr

Le bio Sens Local

JUIN 2022 : Balade découverte des plantes comestibles et médicinales dans les sentiers et caches de Jolimetz et visite de la ferme du Rond Quesne avec la présence d'une guide plantes sauvages Corinne Le Guilcher.





2022 : La fête gauloise de Potelle, la fête de la forêt à Locquignol et le forum COLIBRI à Maubeuge. Promouvoir les producteurs et artisans locaux et mettre en avant le projet du jardin des simples de Mormal. A droite, une photo qui représente une création de Loret Dardenne de Bettrechies pour le jardin.
Un petit coup de main donné à la caisse lors du JOL'FEST en septembre avec la présence de Martine Molin et Henri Pierre pour la vente des planches apéro.

Un calendrier créé au profit du projet de la maison du sabotier.
Merci à la commune pour l'achat des calendriers pour les colis des aînés.
La vente s'est faite lors de tous les évènements auxquels nous avons participé notamment à la foire aux vins et au salon de la BD.
Partenariat avec l'épicerie itinérante « saveurs en campagne » avec l'association, Martine Dubois, la ferme Angus, les recettes de Martine…

Dates à retenir pour 2023

- Balades et ateliers à Maroilles, Gommegnies et Englefontaine.
- 20 et 21 Mai : Salon d'artistes amateurs à Jolimetz en partenariat avec l'association La Cerise, salle Arthur André.
- Juillet : un évènement lié au jardin à Locquignol.
- Septembre : Fête de la forêt à Locquignol.
- Octobre : Fête de l'automne à Jolimetz.

Contact association : 06.35.25.08.88 lebiosenslocal@amail.com

Anciens combattants de JOLIMETZ-POTELLE

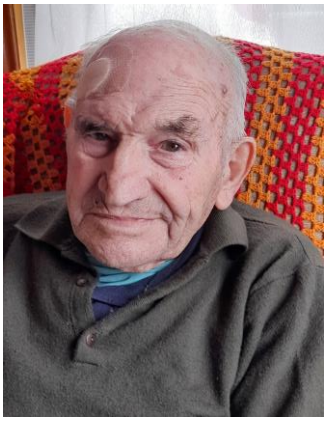
Après le décès de René Bouillet, les anciens combattants se sont réunis en assemblée exceptionnelle le samedi 29 janvier pour renouveler le bureau de l'association. Il a été voté à l'unanimité les changements suivants :

- Gérard DRUELLE élu Président des anciens combattants de Jolimetz et Potelle
- Yvon DELFERRIERE conserve sa fonction de vice-président et devient secrétaire de l'association
- Participations aux commémorations des 08 mai et 11 novembre 2022.

Panégyrique d'Adolphe DUCARNE

Adolphe est né à Jolimetz le 06 février 1932. A 90 ans, Il est le plus âgé des anciens combattants. Incorporé au 26ème RI de Sarrebourg le 06 novembre 1952, il devient 1ère classe le 1er novembre 1953. Après un séjour à l'hôpital, il sera rapatrié le 30 avril 1954. Adolphe est de nouveau incorporé le 13 avril 1956 au 129ième RI -Le Havre. Il rentrera en métropole 6 mois plus tard.

La mémoire est défaillante mais un souvenir subsiste :
« J'ai failli y passer ». En effet Adolphe a participé à une opération héliportée avec des légionnaires. La mission était de bloquer un village et d'y conduire une mission « spéciale » …
Titulaire de la croix du combattant et de la médaille commémorative des opérations de sécurité avec agrafe « AFN », Adolphe a été également affecté dans le collectif de défense de la Sté Vallourec jusqu'à ses 50 ans.



Message rédigé et lu par le Chef de bataillon (R)
Gérard DRUELLE le 11 novembre 2022

Messieurs les maires, adjoints et conseillers municipaux, Mesdames et messieurs,

Pourquoi commémorer ? Est-il important de se rappeler le passé ?
Pourquoi honorer régulièrement tous ces morts dont les noms sont gravés sur la pierre froide des monuments ? Pourquoi honorer ceux et celles qui ont sacrifié leur vie pour garantir notre liberté ?

Vous conviendrez que ce questionnement peut surprendre.
Nous vivons dans un monde d'incertitude, de violence où les soubresauts mettent à mal les fondations de la Nation. Un monde dans lequel le « dégagisme » ambiant s'ajoute à une volonté de revisiter l'Histoire, à une volonté de jeter aux oubliettes le sacrifice et le courage de nos aînés.
La commémoration ça ne sert à rien, ça intéresse qui ? Les vieux entre eux … ? Si marginale soit-elle, cette remise en question doit nous amener à réfléchir et à réagir. A réfléchir sur l'intention de détruire la mémoire et à réagir en s'opposant fermement à cette petite musique nauséabonde qui monte, parfois chez certains élus…hélas !!

Evidemment, chacun dispose de sa liberté de pensée et d'action et il faut la préserver.
Commémorer c'est respecter la mémoire de ceux qui ont perdu la vie pour rendre la nôtre plus agréable. Ils nous ont permis de vivre libres en fraternité et en solidarité.
Ces médailles que vous voyez briller sur nos poitrines retracent nos parcours respectifs, elles peuvent susciter le respect et la fierté, signifier le courage.
Je vous propose une lecture différente : Ce que les anciens combattants ne disent jamais, car la parole ravive les douleurs et les souffrances. C'est que nos décorations sont aussi, pour nous, synonymes de guerre, d'horreur, de perte d'un ou plusieurs frères d'arme, de blessures physiques et psychologiques. Est-il nécessaire d'en dire plus ?

Les anciens combattants sont des vecteurs de paix et de témoignages.
Les commémorations sont nos supports de communication.
Soyez-en convaincu : « la guerre est une atrocité indicible et une absurdité humaine »
Regardez ces anciens combattants présents ce matin, ils n'en manquent pas un seul à l'appel !!
Ils ont entre 82 et 89 ans et je n'oublie pas Adolphe qui a 90 ans ne peut plus se joindre à nous.
Ils ont délaissé leur confort pour venir témoigner.
Et ils sont là, quelles que soient la météo, les douleurs physiques, les difficultés à marcher, à rester debout

Cher public, cela nous oblige, je le répète : nous oblige à continuer sans relâche à commémorer, à transmettre ces valeurs de paix, de reconnaissance notamment aux jeunes générations.
Plutôt que de monter des murs, bâtissons des ponts et n'oublions jamais de respecter nos aînés pour leur sacrifice !!

Merci de votre attention.

Le club des aînés

Nous avons repris nos activités le 24 février 2022, en tenant notre Assemblée Générale. Dans l'après-midi, nous avons eu la visite de Christine Degant, qui est venue nous faire découvrir et nous initier au Qi gong, séance adaptée pour les personnes âgées.
Le festival JOL'FEST a eu lieu les 23 et 24 septembre pour sa deuxième édition. Le club des aînés a participé à cette manifestation en tenant la caisse des entrées le samedi de 15h à 17h.
Le jeudi 6 octobre, dans le cadre de la semaine bleue du Pays de Mormal, nous avons pu assister à une intervention théâtrale en patois de Mauricette, dans la salle Arthur André. Nous avons fêté les anniversaires pour le 1er semestre, le 30 juin et ceux du 2ième, le 15 décembre. Surtout, après deux années difficiles liées aux restrictions sanitaires, nous sommes allés au restaurant chez Tellier à Le Quesnoy, pour notre repas annuel. Une agréable après-midi, que nous avons tous appréciée.

Nos activités du jeudi après-midi restent les jeux de cartes et scrabble, nous continuons à nous réunir tous les 15 jours, malgré le nombre d'adhérents qui diminue. Si vous voulez vous joindre à nous, c'est avec un grand plaisir que nous vous accueillerons.

Bonne année à tous et meilleurs vœux pour l'année 2023

Association de défense de l'identité, de l'environnement et du patrimoine de Jolimetz

Enfin une bonne année pour les fruits et donc les pommes !

Aux dires des anciens avec nos modes traditionnels de culture et de récolte, il y a une alternance d'une année de bonne récolte et d'une autre plus médiocre, cette fois nous sortions de deux années plus que médiocres. La récolte a été de 2 tonnes et 10kg pour 2040 litres de jus, les circonstances économiques ont mené à une augmentation du coût de la mise en bouteille de 20 centimes. Actuellement les vergers Tellier récupèrent les bouteilles vides sans étiquettes, mais le lavage reste plus onéreux que le prix neuf, et c'est la disponibilité des bouteilles qui motive ce recyclage. Les élèves du cours moyen ont récolté les pommes et fait la distribution des bouteilles aux autres élèves lors de leur fête de Saint-Nicolas. Une bonne façon de les mettre en phase avec le monde réel, grâce à leur encadrement pédagogique que nous remercions. Juste quelques mots pour souligner l'arrivée dans notre environnement du frelon asiatique qui a un régime alimentaire proche de son cousin européen, nous les avons vu couramment venir se nourrir des fruits mûrs, ce n'est pas qu'un problème pour les apiculteurs, leurs colonies sont gigantesques par rapport aux nids de frelons européens.

j' mon village

Association de défense de l'identité, de l'environnement et du patrimoine de Jolimetz

AEJ : Amicale de l'école de Jolimetz

la page de l'AEJ

L'AEJ partage son actualité sur sa page Facebook. Vous souhaitez être tenu au courant de son actualité? Abonnez vous à la page Facebook de l'AEJ.

REMERCIEMENTS

L'Amicale de l'Ecole de Jolimetz vous souhaite une bonne année 2023. Elle remercie également la municipalité, l'équipe éducative, les agents techniques,les bénévoles et les jolimessins qui font vivre cette belle association.

LE BUREAU

Le bureau de l'association est composé de Mme Crato (président), Mme Cauchy et M Percheron (vice-présidents), M Lienard (trésorier), Mme Manouvrier (trésorière adjointe), Mme Gabet (Secrétaire) et M Lacassaigne (secrétaire adjoint).

BENEVOLAT

Envie de nous rejoindre? Prenez contact avec l'AEJ. Rendez vous sur la page Facebook de l'AEJ.

Découvrez toutes les créations de l'AEJ pour décorer la salle lors des différents événements: rendez-vous sur la page Facebook de l'AEJ.

FLASH

Entrez dans les coulisses de l'AEJ. Un seul endroit pour y accéder: la page Facebook de l'AEJ: flashez ce code!

facebook

ARTS

AMICALE DE L'ECOLE DE JOLIMETZ

LA BIBLIOTHEQUE

Avec **ANIMA-LIVRES**

A chaque mois, son événement !

Bilan des activités 2022 :

Janvier :

Passage des 3 classes CP, CE1-CE2, CM1-CM2, à raison d'une classe/semaine (25 à 30 élèves).

Accueil de Delphine Godefroid pour un service civique de 9 mois, jusque fin octobre 2022.

Mars :

Club lecture avec un rassemblement à la salle Testelin, autour de Jacques Anthony et Claire Vienne, qui ont animé cette soirée sur l'auteur R.L.Stevenson, avec des extraits de textes de « l'île au trésor » joué au théâtre des 3 chênes de Le Quesnoy.

Avril :

Spectacle 3 voix proposé par la CCPM sur le thème du Voyage de Stevenson en canoë sur la Sambre. Spectacle gratuit à la salle Testelin (lectures, musique avec violoncelle, photographies de la Sambre et de la forêt de Mormal, réunissant une cinquantaine de personnes. Présentation du métier de traductrice littéraire de Jackie Dupont, intitulé « l'art de la traduction ».

Mai :

Retour de l'auteur Yannick Tiéssé pour une présentation et un échange sur son 4ième roman « JESULA »

Juin :

Invitation de Sandrine Henneuse pour une « lecture sauvage » avec prise au hasard de livres présentés par les lecteurs présents, pour emmener sur la création d'une nouvelle histoire avec le cumul des passages choisis dans ces livres. Retour de l'auteur Christophe Piteux pour son 3ième polar « DE PROFONDIS ».

LA BIBLIOTHEQUE

Horaires :

Mardi de 14h00 à 16h00, réservé aux scolaires.

Adultes et Familles :
Mercredi de 14h00 à 16h 00
Vendredi 16h30 – 18h30

Même pendant les vacances scolaires
Fermeture en août.

Tarifs : Abonnement annuel à partir du 1er janvier 2023
10€ par famille / 5€ par personne
Nous rappelons que les livres sont empruntés pour 3 semaines, afin que tout le monde puisse en profiter. Merci.

bibliothequeanimalivre@gmail.com

Septembre :

Participation au festival de musique JOL'FEST de Jolimetz.

Octobre :

Atelier contes pour enfants avec la Cie « DE LIRE »

Novembre :

2ième édition du salon-brocante sur la BD, avec la présence, participation et dédicaces d'auteurs tels que :

- Pierre Dubois, Wasterlain, LES AMIS, Philippe Bertaux…
- La librairie de Maubeuge « MOTS ET MERVEILLES »
- M. Maes pour l'exposition de Stevenson « l'île au trésor »
- Monsieur J.A.Vienne pour l'exposition des dessins de presse et vente de BD de M. A.Perrin
- Caricaturistes et auteurs de BD
- Brocanteurs
- Musiciens, paroliers et chanteur : M. Croquet et M. Dozier
- Conteur Pierre Dubois

Environ 200 visiteurs, collectionneurs et curieux. Buvette et petite restauration sur place, avec nos remerciements pour leur confection des pâtisseries à Marionnella et Anne-Marie.

Un grand MERCI à toutes celles et ceux qui ont aidé et se sont impliqués pour l'organisation, à la Mairie de Jolimetz, aux lecteurs et lectrices et à Delphine Godefroid (service civique).

JOL'FEST

Une nouvelle association à Jolimetz !

Suite à la première édition du JOL'FEST en 2021 organisée par la commune en partenariat avec la plupart des associations du village, une association s'est créée en février 2022 afin de pouvoir mieux gérer et organiser ce festival. Nous ne pouvions pas en rester là vu l'engouement que cela avait suscité. Les membres de l'association avec leur président, Mehdi Hamida se sont affairés dès le début de l'année 2022 pour préparer #JOL'FEST Edition 2, qui a eu lieu les 23 et 24 septembre.

Comme pour JOL'FEST édition 1, un programme varié fut proposé : du rap, du reggae en passant par de la variété française, du musette pour nos aînés et du pop rock. Des groupes très connus dans le Quercitain comme les Jasper Monty, DJ Krooonerz, new band baby, nos DJ Jolimessins NICOLAS et ANTOINE et pour finir avec 3 groupes de rock qui nous ont mis le feu. Dommage pour le temps, mais les amateurs de bonne Musique étaient au rendez-vous !

Bref le JOL'FEST c'est une affaire qui roule, alors nous vous donnons rendez-vous en septembre 2023 pour la 3éme édition encore plus explosive.

Merci à tous les bénévoles, associations, amis, artisans et commerçants Jolimessins et Quercitains, entreprises locales, commune de Le Quesnoy, le Pays de Mormal, le Parc Naturel de l'Avesnois, l'association la Rhônelle de Villereau et la commune de Jolimetz pour leur soutien.

Bonne Année 2023

Association Jol'Fest : Président : Mehdi HAMID - Secrétaire : Nicolas DUPIRE Trésorière : Mireille DUPIRE

BADMINTON

A la recherche d'une activité sportive en famille.
Besoin de vous défouler après votre semaine de travail.
Le badminton est fait pour vous !
Trois terrains sont mis à disposition et le partage, les échanges, la convivialité y sont de mise. L'ambiance y est chaleureuse et les tarifs d'adhésions sont très abordables et avantageux pour les jeunes

Venez découvrir notre association et n'hésitez pas, rejoignez-nous !

Mardi et vendredi
De 18h30 à 20h30

Pour tout renseignement :
Philippe GABELLE, Président
06.07.80.75.87
Dominique ROYER, vice-Président
Alain CRETEUR, trésorier
Manuella D'HAU, secrétaire

JOL GYM

L'association qui grandit !

Notre association compte 38 adhérentes de tous âges. Nous pratiquons une gymnastique douce mais dynamique sous la houlette de Maryse Doucet, notre monitrice diplomée: exercices d'étirement, d'équilibre, de renforcement musculaire, cardio, pilâtes, abdo etc....tout un programme complet et structuré qui varie selon les séances.

Le mardi de 9h à 10h
Le vendredi de 8h45 à 9h45

Pour tout renseignement :
Marie Christine BRYK –TULANE :
Présidente 06 77 30 04 67
Murielle PARIS : secrétaire
Francette CAUCHY : trésorière
Thérése DECAUDIN : trésorière adjointe

PONEY CLUB

Si l'on fait une rétrospective, l'année 2022 fut une petite renaissance avec un retour des compétitions et des manifestations après 2 années difficiles. Nous avons pu reprendre la direction des compétitions locales, régionales et nationales. Si l'on parle de palmarès, nous avons eu 2 cavaliers champions du Nord, une 5ème place à l'open régional et une participation au championnat de France.

Nous rappelons que le poney club accueille les enfants, ados et adultes pour des cours de tous niveaux dans une écurie labélisée : école française d'équitation, Poney-club de France, Cheval club de France et bien-être animal.

Pour 2023, nous faisons appel aux jolimessins et jolimessines qui possèderaient des pâtures libres. En effet nous recherchons des pâtures pour nos poneys et chevaux pour la bonne saison entre avril et septembre.

Le Poney-club des 2F, vous souhaite ses meilleurs vœux 2023.

TAICHI – QI GONG

Le Qi-Gong : Art corporel chinois basé sur le travail du souffle et de la circulation de l'énergie. C'est une « gymnastique » de santé, de bien-être et de longévité qui se pratique à tout âge. Elle améliore la souplesse en coordination avec la respiration et l'attention corporelle. Le Qi-Gong apporte le bien-être et est un excellent remède antistress. Accessible à tous ! Le Qi Gong se décline également sous une forme dynamique simplifiée appelée **TAIJIZHANG,** dérivant du Taichichuan. Elle ne nécessite pas de beaucoup d'espace pour être pratiquée et est très appréciée des pratiquants du Taichichuan.

Le TAICHICHUAN : Art Martial et corporel orienté vers le bien-être et la santé. La gestuelle est douce et harmonieuse. L'apprentissage est très progressif et adapté à chacun. L'approche martiale est contenue dans les cours et s'apprend en toute quiétude. Dans cette progression sont étudiés le travail avec partenaire, la pratique de l'épée et du sabre.

La Méditation est aussi enseignée. Une approche de relaxation est un préalable avant d'aborder les différentes formes de méditation proprement dites. La pratique se fait soit sur un coussin (Zafu), ou un petit banc ou pour ceux qui manquent de souplesse sur une chaise. Les marches méditatives sont également au programme. Dans une société trépidante ces techniques nous apportent le calme, la quiétude sans se couper du reste du monde !

Ces activités sont aujourd'hui reconnues d'utilité publique et recommandées par l'OMS.

Académie Yuan QI de TAICHICHUAN & QI GONG
Président : Christine DEGANT
Enseignant : Claude CIR

Le mercredi 17h15-18h15 Tai-chi-chuan débutants
Le mercredi 18h30-19h30 QI GONG tout public
Le jeudi 18h45-20h QI GONG - TAIJIZHANG - NOUVEAU !
Le mercredi 19h45-21h00 Tai-chi-chuan avancés
Le lundi, mensuellement 18h30-19h30 Méditation

Un cours d'essai est offert pour découvrir ces disciplines.

Pour plus d'informations consultez notre site internet : www.qiqong-taichi59.iteqg.com
Contact : 06.38.10.78.96 (Présidente) - E-mail : aqgtcc59@gmail.com
Salle Arthur ANDRE rue Coulon 59530 JOLIMETZ