

ASSOCIATIONS

CULTURE et ART de VIVRE

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

« 2024 : à 130 ans, l'orchestre ne manque pas de souffle ! »

Durant 2022 et 2023, années post-covid, l'Orchestre Harmonique de Jolimetz retrouve tout son souffle musical et créatif. En 2024, l'OHJ confirme qu'il n'en manque pas et surtout pas son chef qui embarque tout l'orchestre dans un formidable défi à l'occasion des 130 ans de l'orchestre !

En cette année où la France accueille les jeux sportifs olympiques, l'OHJ se lance dans la compétition et se présente, en première division, au concours national des Ensembles Musicaux organisé cette année dans le Nord, à Somain. Le défi est brillamment relevé avec l'obtention d'un premier prix mention « bien », accompagné de trois autres prix spéciaux dont celui du « Coup de Cœur du jury » attribué au chef de l'Orchestre Harmonique de Jolimetz, une belle façon de célébrer la dixième année de direction de l'orchestre par Gaëtan Vienne.

Depuis septembre 2023 et durant toute l'année 2024, chaque lundi soir, l'orchestre répète dans le grand espace de la salle polyvalente Arthur André, le temps de la réalisation des travaux et l'arrivée de la nouvelle salle de musique. Cinq nouveaux musiciens rejoignent l'harmonie tant au pupitre des bois qu'à celui des cuivres : Véronique au saxophone alto, Jean-Pierre au basson, René, Angelo et Antoine au pupitre des trombones.

Rétrospective 2024

Comme chaque année l'OHJ a apporté sa participation aux cérémonies officielles patriotiques devant les monuments aux morts de Jolimetz et de Potelle des 1er mai, 14 juillet et 11 novembre et animé la traditionnelle messe de Sainte Cécile célébrée le dimanche 3 novembre. Outre sa participation au concours national des harmonies à Somain, l'orchestre réalise dans l'année cinq concerts dont le ciné-concert Mormal, œuvre donnée pour la première fois en décembre 2021, montage cinématographique d'Antoine Vienne et composition musicale originale de Thibaut Bruniaux.

Mercredi 1er mai - Un concert onirique

Jolimetz, salle Arthur André, l'orchestre rêve déjà au concours début juin. Après l'exécution des deux pièces de « chauffe », l'orchestre plonge alors dans le vif du concert en jouant les deux pièces qu'il va présenter au concours.

Pour la première fois devant le public, l'orchestre interprète : « The Ruin of Staatz », pièce imposée au concours. C'est une composition du jeune chef d'orchestre autrichien, Daniel Muck né à Vienne en 1990. Dans cette œuvre le compositeur revient sur la légende de la Vierge noire protectrice du château et des habitants de la ville autrichienne de Staatz. L'histoire conte la chute du château, réputé imprenable, après l'assaut des troupes suédoises au temps où la guerre de Trente Ans faisait rage en Europe. Le public est entraîné dans un tourbillon d'émotions. La dernière note flotte en suspens dans l'air comme le parfum d'une présence fantomatique.



Et le public n'en a pas fini avec les fantômes de la nuit car dans un même souffle l'orchestre présente la seconde pièce qu'il jouera à Somain : « Les pyramides noires », composition écrite en 2022 par Thibaut Bruniaux, à l'occasion de l'anniversaire des 10 ans du classement du bassin minier au patrimoine mondial de l'UNESCO. Dans cette œuvre l'auteur raconte le destin du mineur, peintre et spirite de Burbure, Augustin Lesage, qui dans les profondeurs des galeries sombres de la mine entend une voix lui prédire son destin : « un jour ..., tu seras ..., peintre ! ».

Le concert se poursuit dans une atmosphère onirique grave et nocturne avant de se clore sur des notes plus légères et entraînantes.

Le concours

Dimanche 2 juin - 11h « Alea jacta est ! » comme disait César « Les dés sont jetés ! »

Le concours a lieu le dimanche 2 juin au théâtre Gérard Philippe de Somain pour les cinq harmonies en lice dans la première division. Après le concert du premier mai, les répétitions s'étaient multipliées. Le calendrier de la semaine précédant le concours témoigne de la motivation de l'OHJ. Lundi 27 mai : répétition ouverte au public salle Arthur André. Vendredi 31 mai : répétition générale salle des fêtes de Jenlain. Au matin du concours après quelques exercices d'assouplissement et de respiration sous la conduite de Gaëtan - qui s'improvise coach sportif – les musiciens chauffent ensemble et entament a cappella la pièce imposée sous la direction de leur chef pour se mettre en condition.

10h 30 : L'ensemble de l'OHJ est appelé à entrer en scène, en ordre de pupitres. Chacune, chacun gère de son mieux le trac et l'émotion qui l'étreignent. Le chef vérifie scrupuleusement l'accord de chaque instrument, de chaque pupitre. Tous les regards sont dirigés vers lui. Concentration et attention. Un souffle de confiance passe. Alea Jacta est ! Et que la musique vienne !



Et la musique est bien venue. Au soir, à la proclamation des résultats, l'OHJ apprend qu'il remporte non seulement un premier prix mention bien mais aussi trois des sept prix spéciaux du concours :

- Prix Coup de Cœur du jury décerné à Gaëtan, chef de l'Orchestre Harmonique de Jolimetz ;
- Prix Coup de la meilleure section, accordé à la section des cuivres de l'OHJ;
- Prix de la Muse de Somain attribué à l'ensemble de l'OH Jolimetz.

Inutile de préciser ici que fierté, joie et liesse étaient dans les cœurs qui, tous vibraient à l'unisson.

Dimanche 16 juin - Un concert de ducasse au cœur de l'action

C'est ainsi que Samuel présente le concert de ducasse 2024. Absorbé dans la préparation du concours encore tout proche l'orchestre reprend dans le programme quelques morceaux du concert précédent. Tout à la joie de son succès au concours, l'orchestre envoie alors des tonalités moins noires mais tout autant toniques et expressives. L'orchestre présente ainsi ses prix devant le public avant de faire « la fête à la maison »

Samedi 21 septembre et dimanche 22 septembre - Concerts de Musiques Royales

Dans le cadre des journées du patrimoine, l'orchestre harmonique donne deux concerts de musiques royales. Le premier est donné le samedi après-midi au château de Potelles à Potelle, le second est joué le dimanche matin au château de Rametz à Saint Waast La Vallée. Du Prélude du Te Deum de Marc-Antoine Charpentier aux « Indes Galantes » de Jean-Philippe Rameau l'orchestre transporte avec émotion le public dans les dédales de l'histoire tourmentée de chacun de ces deux beaux châteaux du notre Pays de Mormal.



Dimanche 3 novembre – messe de Sainte Cécile

Comme chaque année, les membres de l'association, instrumentistes et non instrumentistes accompagnés de leurs conjointes et/ou conjoints et de leurs enfants se retrouvent autour du traditionnel repas de Sainte Cécile, non sans avoir célébré le matin, en synergie avec la chorale Jolimetz'anges que dirige Pierre Dussart, la messe de Sainte Cécile. Après avoir présenté l'an passé un programme classique autour des compositeurs italiens, l'orchestre proposait de découvrir des compositeurs romantiques allemands (Anton Bruckner, Gustav Mahler, Richard Strauss, Carl Maria Von Weber). A la fin de la célébration, l'orchestre accompagna la chorale dans la Sérénade de Schubert.

Samedi 30 novembre - Ciné-concert Mormal en l'église de Bousies

Écrite par Thibaut Bruniaux, compositeur et chef d'orchestre du Brass Band du Hainaut, en étroite collaboration avec Gaëtan, la pièce s'articule comme une exposition, autour de 10 tableaux, illustrant des thèmes de contes et légendes de la forêt de Mormal. Comme lors des précédentes prestations, le charme de la magie de ce poème symphonique agit et transporte chaque musicien dans un moment unique. L'église était plus que comble et le public rendit une ovation à l'orchestre à la fin du concert.



Perspectives 2025

En 2025, l'OHJ et son chef conservent la ferme volonté de poursuivre l'activité musicale sans perdre souffle. La rentrée s'annonce studieuse avec le ciné-concert Mormal programmé le samedi 1er février en l'église d'Houdain lez Bavay.

Dans le courant du premier semestre, pas moins de 25 répétitions sont d'ores et déjà prévues afin de préparer les prochains concerts du 1er mai et de ducasse en l'église de Jolimetz le dimanche 22 juin. Embarqué dans un nouveau projet festif, l'OHJ collabore sur l'opération de Lille 3000. L'orchestre aura l'occasion de proposer une nouvelle composition de Simon Fache, appelée « Fiesta ». Le 23 août, l'OHJ présentera à 20h00 un concert « romain » sur le forum de Bavay, avant la projection d'un film. La Sainte Cécile du 9 novembre sera concentrée sur les compositeurs classiques espagnols.

Comme chaque année l'OHJ participera aux habituelles cérémonies patriotiques à Jolimetz et à Potelle.

Enfin l'OHJ invite tous ceux et celles qui pratiquent un instrument de musique à ne pas hésiter à venir joindre leurs talents à ceux de l'orchestre pour y partager de belles aventures tant musicales qu'humaines.

Au seuil de l'an neuf

Remerciements ...

- aux musiciennes, musiciens qui nous sont fidèles,
- aux conjointes, conjoints des musiciens et aux membres de leurs familles qui nous soutiennent et nous encouragent,
- aux membres de la commission pour le travail bénévole et précieux qu'ils réalisent,
- à notre public assidu,
- aux élus locaux pour leur fidèle soutien,
- à toute la population de Jolimetz et de Potelle

... et tous nos meilleurs vœux les plus musicaux !

2024

musique

Concert annuel de janvier
DUO TROMBONE & MARIMBA
FELIX BACIK & ARTHUR BECHET



La Cerise JOLIMETZ
Exposition de peintures/sculptures (amateurs)

Samedi 18 mai (14h à 18h)

Dimanche 19 mai (10h à 18h)



Salle de sports (sèmière l'église)

Renseignements : asso.lacerise@orange.fr

Entrée gratuite

IPNS

Peintures et sculptures amateurs

exposition



jardin

Rencontre des jardiniers

Un moment d'échanges, de partages, de dons

Bienvenue dans mon jardin

Daniel nous a accueilli chez lui.

Visite et échanges de pratiques



Projets pour 2025

Les dates sont encore à définir

lors de notre AG début 2025

musique

Concert reporté
au printemps ou en automne



jardin

Rencontre des jardiniers en mars

Visite dans les jardins en juin

exposition

En mai

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

Site internet : la.cerise.free.fr



Le bio Sens Local



Bilan 2024

Un petit coup de main chez Guillaume pour la plantation de ses arbres.

Le jardin des simples de Locquignol est désormais jardin refuge LPO.

Magnifique moment lors de l'atelier Qi-Gong, merci Christine.

Nous pratiquons désormais la tonte différenciée au jardin afin de laisser venir la biodiversité naturellement.

Partage de recettes de baumes lors de la fête de la forêt à Locquignol fabriquer avec des plantes locales.

Participation à la foire aux vins avec Guillaume des prés vergers de Jolimetz et de Nicolas et Sonia pour ma boisson chaude.

Atelier lactofermentation à Ghissignies.

Les regroupements d'achats avec les produits locaux.

Et pour terminer l'année, les plantations de la Sainte Catherine où tout reprend racine avec en essai la laine de mouton (merci Guillaume) pour protéger l'arbre et repousser les nuisibles.



Projets 2025

Une gazette des saisons qui annoncerait les actions de l'association, ses partenaires, des recettes...

Participation pour aider aux portes ouvertes à Ghissignies pour la vente de plants bio de légumes et de plantes comestibles avec en plus une brocante sur place du Dimanche les 9-10 et 11 mai.

Un atelier cuisine avec Mme Legrand d'OTCHAME, un partage de nos 2 cultures : le japon et la forêt de Mormal, un atelier cueillette au jardin des simples, voir une porte ouverte, quelques balades plantes, la fête de la forêt en Septembre et enfin notre stand partagé à la foire aux vins en Novembre.

Pour tous renseignements, contactez l'association : lebiosenslocal@gmail.com



Anciens combattants de JOLIMETZ-POTELLE

par le Chef de bataillon (R) Gérard DRUELLE

Les anciens combattants de Jolimetz-potelle ont rendu le 08 mai et le 11 novembre 2024 à ceux qui ont sacrifié leur vie pour notre liberté. Malheureusement nous avons dû déplorer la perte de notre aîné Adolphe DUCARNE décédé le 09 avril 2024 à l'âge de 93 ans. Voici son panégyrique :

« Incorporé au 26 ième RI de Sarrebourg le 06 novembre 1952, il devient 1er 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 hélicoptérée 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. »



Nos rangs s'éclaircissent à mesure que le temps passe. Et excepté notre porte drapeau, nous ne sommes plus que 4 anciens combattants à ce jour. La mémoire et le respect des anciens sont des priorités pour nous. Ainsi depuis l'an dernier, nous avons le plaisir partagé de visiter les veuves de nos passés anciens combattants. Les échanges sont attendus, appréciés et souhaités ! J'en profite pour les remercier une nouvelle fois de leurs présences aux cérémonies qui non seulement honorent la mémoire de leur conjoint mais qui nous vont également droit au cœur.

Le club des aînés

Nous avons repris nos activités le 25 janvier 2024. Cette année, nous nous sommes rencontrés 20 jeudis après-midi et avons tenu notre Assemblée Générale le 7 mars.

Nos activités restent les mêmes à savoir les jeux de cartes et le scrabble, nous espérons toujours accueillir de nouveaux adhérents. Le Club des Aînés a participé au festival JOL'FEST les 20 et 21 septembre en distribuant des bracelets à l'entrée et surtout en écoutant le chanteur Sylvain qui reprenait le répertoire de Florent PAGNY. Quelques aînées du Club et d'autres personnes du village sont allées à la cantine scolaire retrouver les élèves de CM1 et CM2, pour partager leur repas à Pâques et en octobre dans le cadre de la quinzaine bleue des seniors.



Pour Noël, nous avons retrouvé les plus petits, ils étaient très bavards après leur rencontre avec le Père Noël.

Nous avons fêté les anniversaires pour le 1^{er} semestre, le 27 juin et le 12 décembre, ceux du 2^{ème}. Pour notre repas annuel, le 17 octobre nous sommes allés au restaurant chez Tellier à Le Quesnoy, nous y passons un agréable moment et sommes toujours bien accueillis. Notre première rencontre en 2025 sera le jeudi 16 janvier.

Bonne année à tous et meilleurs vœux pour l'année 2025

Association de défense de l'identité ...

Après une année catastrophique pour les pommiers et médiocre pour les autres arbres fruitiers, nous nous attendions à une bonne production, elle ne fut que très moyenne pour les pommes : 1740 kg regroupés par l'association. En retour nous avons eu 866 litres de jus de pomme. Les récoltes de pommes ont été très différentes selon les variétés, même constat chez Tellier, et les autres producteurs que j'ai rencontrés. La récolte de noix a subi les mêmes aléas, plus faible et même absence de récolte, idem pour les prunes, les cerisiers et les poiriers ont été plus réguliers.

La commune a pour projet des plantations de cerisiers, il peut être intéressant de lui emboîter le pas, les étourneaux ou « sansonnets » ne nous priveront que d'une part de la récolte d'autant plus faible qu'il y aura plus d'arbres. Ces pirates ailés sont surtout actifs en début de saison sur les variétés précoces. Il y a 70 ans dans le Ternois la récolte de cerises se faisait jusque fin Juillet, un dicton mettait en garde « Si té monte à chrisés l'jour d él sainte Mad'laine t'et casse et gambe »*, ces variétés tardives sont tombées dans l'oubli, pour manger local essayons de les retrouver.



AEJ : Amicale de l'école de Jolimetz

Toute l'équipe de l'amicale vous souhaite pour cette année nouvelle leurs vœux de bonheur, de santé et de réussite.

Nous remercions l'équipe éducative, la municipalité et son personnel, les communes environnantes, les jolimessins ainsi que les parents d'élèves pour l'intérêt porté à notre association.

Cette année 2024 a été l'occasion de nombreux moments de rencontre et de partage entre nos élèves et la population jolimessine (carnaval, la fête d'Halloween, goûter de Saint-Nicolas ou encore la fête des écoles et de Noël).



Ces moments privilégiés sont possibles grâce à l'implication de tous. Cet engagement s'avère indispensable pour offrir à nos élèves des moments uniques comme le voyage de classe de mer pour les CM1-CM2 ou le voyage de fin d'année et la séance de cinéma pour l'intégralité de l'école.

Au-delà des bénéfiques finançant les projets scolaires, l'association a à cœur de s'impliquer dans les différentes manifestations communales, notamment lors du Jol'Fest. Nous vous remercions de votre soutien lors de ces événements plus larges (loto, vide-dressing ou le marché des artisans...).

En vue de pérenniser ces actions, n'hésitez pas à venir nous rejoindre lors de ces manifestations conviviales et familiales. Pour ne rien manquer, pensez à vous abonner à notre page Facebook.



**MEILLEURS VŒUX
ET BONNE ANNÉE 2025**



LA BIBLIOTHEQUE



Avec ANIMA-LIVRES

Comme vous le savez, en raison des travaux dans la « Maison du Temps libre » liés à la « transition énergétique » nous avons dû fermer la Bibliothèque au public, du mois d'avril à juin 2024, ce qui a impacté la fréquentation de nos lecteurs et nous en sommes désolées.

Heureusement, comme chaque année de septembre à juin, nous avons eu le plaisir d'accueillir, une fois par semaine, les enfants de l'école de Jolimetz, CP, CE1, CE2, CM1, CM2, soit une classe de 20 à 27 élèves. Pour les enfants de la maternelle (petite, moyenne, et grande section) nous avons animé « l'Heure du conte », soit 21 élèves par classe, à partir du 27 mai au 24 juin 2024.

HEURES D'OUVERTURES

Le MARDI de 14h à 16h

Le MERCREDI de 14h à 16h

Le VENDREDI de 16h30 à 18h30

bibliothequeanimalivre@gmail.com

Inscriptions individuelles. 5€/an

Inscriptions familiales. 10€/an

Le 24 février, un atelier de Bien être en salle a été animé avec deux disciplines (Qi Gong par Christine, Professeur de Qi Gong, et Sophrologie par Dorothee, Sophrologue Pluriel). Compte tenu du succès, cette intervention a été reconduite le 14 septembre 2024 en extérieur, puisque le temps s'y prêtait.

Le 25 mai 2024, comme prévu pour le Salon de la BD, nous avons accueilli une quinzaine de Dessinateurs, Illustrateurs, Brocanteurs, ainsi que la Librairie « Les étoiles vagabondes ». Cependant, l'accent de cette année a été mis sur les enfants, lors d'un atelier mis en place toute la journée « Je crée ma BD » avec le jeune Dessinateur « Brandon » dit « Brandy » (Pif magazine). 18 enfants ont répondu, répartis sur deux demi-journées, matin et après-midi. Les jeunes de 6 à 12 ans (de Jolimetz et autres) ont très bien apprécié la réalisation de leur planche BD, sous les instructions de « Brandon », c'est pourquoi, afin d'immortaliser l'œuvre de nos « Artistes en herbe », nous avons rassemblé leurs créations, photos, dessins, planches BD de « Brandy » etc. en un Livret « Je crée ma BD » qui leur a été offert quelques jours suivants.

Le 8 juin 2024, nous avons accueilli l'Autrice Sabrina Rivat pour son livre « Miroir vers soi ».

Nous souhaitons remercier précisément une donatrice qui nous a doté d'un très grand nombre de livres récents dont : « Les 7 sœurs » de « Linda Riley » très demandé ces derniers temps. N'hésitez pas à venir découvrir tous ces trésors, pour les petits et grands, car en plus de ces dotations, nous avons toujours le souci de vous présenter les nouveautés littéraires.

Nous remercions aussi :

- Madame Jéronez et son Equipe enseignante pour leur réceptivité à accepter tout ce que nous leur proposons, ainsi que les enfants prenant plaisir à choisir leurs lectures dans nos locaux.
- Nos fidèles amis Lecteurs et Lectrices qui arrivent à dénicher leurs « romans culte »
- Nos fidèles Participants du club de lecture (env. 10, 15 pers.)
- Nos Partenaires pour leur soutien : Monsieur le Maire et le Conseil municipal, la CCPM et la MDN.
- Malika et Fanny qui assurent les permanences du mardi et vendredi.

Dans nos rêves les plus fous, nous espérons vous accueillir cette année dans nos nouveaux locaux à
« La Maison du sabotier »

L'EQUIPE ANIMA-LIVRES VOUS SOUHAITE UNE DOUCE ET BELLE ANNEE 2025



L'aventure continue

La 4e édition du **Jol'Fest** a été un véritable succès, avec un public enthousiaste, un temps clément et une programmation musicale au rendez-vous. Ce festival a su créer une atmosphère chaleureuse et conviviale, fidèle à son esprit. Le **Jol'Fest** est fier de poursuivre cette belle aventure, avec l'ambition de faire de cet événement un incontournable de notre commune. Chaque année, nous nous efforçons de proposer un moment unique, où la musique et la convivialité se rencontrent pour rassembler les habitants et visiteurs autour de valeurs de partage et de plaisir collectif. Notre objectif reste le même : offrir une programmation musicale variée qui puisse plaire à tous les goûts. Que vous soyez amateur de musique pop, rock, électro ou même de découvertes locales, il y en a pour tout le monde au **Jol'Fest**

Les projets de l'année prochaine : un avenir prometteur !

Sous la direction depuis le début de **Medhi Hamida** et **Mireille Dupire**, le **Jol'Fest** continue d'évoluer et de se développer. Les préparatifs de la 5e édition sont déjà en cours et, comme chaque année, de nombreuses surprises sont à attendre. Nous sommes impatients de vous dévoiler la programmation de l'année 2025 ! Et pour ne rien manquer, n'oubliez pas de rejoindre le **groupe Facebook** du **Jol'Fest**, où toutes les informations concernant le festival sont régulièrement mises à jour.



Un grand merci à tous !

Un événement de cette envergure ne pourrait exister sans l'engagement et la solidarité de nombreux acteurs locaux. Nous souhaitons donc exprimer notre profonde gratitude à tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette édition :

- *Les bénévoles qui ont donné de leur temps et de leur énergie pour assurer le bon déroulement du festival.*
- *Les associations, les artisans, les commerçants de Jolimetz et de Quercitains, ainsi que les entreprises locales.*
- *La commune de Le Quesnoy, le Pays de Mormal, le Parc Naturel de l'Avesnois, l'Association La Rhône de Villereau, ainsi que la commune de Jolimetz pour leur soutien précieux.*

C'est grâce à vous tous que nous pouvons continuer à faire vivre ce festival et à proposer chaque année un programme toujours plus riche et diversifié.

Nous avons hâte de vous retrouver l'année prochaine pour de nouvelles aventures musicales et humaines !

Bonne Année 2025

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

Garde la forme !.....

Les cours de gym sont dispensés par Maryse Doucet et Lisa Blavet, monitrices diplômées et attirent de plus en plus d'adhérentes. La gymnastique qui nous est proposée est très dynamique, adaptée à tous les âges, avec des exercices variés qui aident à la fois à rester en bonne forme physique et à faire travailler la mémoire.

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
Thérèse DECAUDIN : trésorière adjointe

C'est avec enthousiasme que l'association a accueilli de nouvelles adhérentes à la reprise des cours en septembre.

N'hésitez pas à nous rejoindre, ambiance conviviale, détente et bien-être assurés.



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. Sa pratique peut-être soit statique soit en déplacement (Taiji Zhang).

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.

Le TAIJZHANG : « la paume du TAIJI », est un enchaînement de mouvements exécutés dans la détente et placement corporel « juste ». Une fois maîtrisé, le TAIJZHANG, constitue une véritable méditation en mouvements basés sur la fluidité du corps et la détente de l'esprit. Le TAIJZHANG, ne comporte aucune finalité martiale.

Toutes ces activités permettent de faire un travail sur nos émotions et sur le maintien et l'amélioration d'une bonne santé.



Académie Yuan Qi de TAICHICHUAN & QI GONG

Président : Christine DEGANT

Enseignant : Claude CIR & Christine DEGANT

Le mercredi 17h15-18h15 Tai-chi-chuan débutants

Le mercredi 18h30-19h30 QI GONG tout public

Le jeudi 18h45-20h : QI GONG - TAIJZHANG

Tai-chi-chuan :

Le mercredi 17h45-18h15 Débutants - 19h45-21h00 Avancés

Le lundi, mensuellement 17h30-18h45 : 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

