

ASSOCIATIONS

CULTURE et ART de VIVRE

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

« Une année 2020 vraiment pas comme les autres »

Préambule

2020 aura été une année difficile, éprouvante, morose et anxiogène pour tous, que ce soit sur un plan individuel, familial ou collectif. Elle aura été lourdement pesante sur la vie sociale, économique, culturelle et bien entendu sur la vie associative.

En ce qui concerne plus particulièrement la vie des sociétés musicales, celle de l'OHJ, comme celle des autres sociétés, cette année 2020 comme le disent les « anciens » c'est du jamais vu. Ainsi comme le dit Gérard Derbay, ancien directeur musical de l'OHJ : « en presque 70 ans de pratique musicale, je n'ai jamais connu pareille situation » avec la mise en veilleuse, voire la mise à l'arrêt complet de nos activités musicales, qu'il s'agisse des écoles de musique, des conservatoires, des chorales et des orchestres d'harmonie. Plus de cours, plus de répétitions, plus de concerts, plus de Ste Cécile et même plus de participation aux cérémonies patriotiques ! L'année 2020 aura été une « première » mais espérons-le de tout cœur qu'elle sera aussi une « dernière ».

Les effectifs de l'O.H.J.

Ils sont relativement stables et même légèrement en hausse pour un total d'environ 45 musiciens. Déjà l'an dernier, 3 nouveaux musiciens nous avaient rejoints et cette année encore, malgré la crise sanitaire et le contexte difficile, ce sont à nouveau 4 nouveaux musiciens qui ont intégré les rangs de notre orchestre. Il s'agit d'Edouard Fernandez à la trompette, de Nicolas Levers au saxophone, d'Anne-Héloïse Caffiaux et de Yann Coussement à la clarinette. Comme quoi la réputation de l'O.H.J., le choix de ses programmes, sa qualité musicale et le perfectionnisme de son directeur Gaëtan Vienne, font leur chemin par le bouche à oreille, et attirent les amateurs de « bonne musique ».



L'Assemblée Générale 2020 de l'OHJ

Elle s'est tenue le 2 mars en présence de M. Didier Debrabant, maire de Jolimetz, d'Anthony Vienne, adjoint, de M. Guislain Cambier, maire de Potelle et président de la CCPM, de Gaëtan Vienne, directeur musical, de Véronique Soufflet, présidente et des musiciens de l'O.H.J.

Lors de cette A.G. ont été évoqués : le bilan musical 2019, le bilan d'activités, le bilan financier ainsi que les projets 2020. En 2019 l'O.H.J. a fêté ses 125 ans lors d'un concert prestigieux intitulé « Virtuoso », honoré Jean-Sébastien BACH avec « l'OHJ révisé son BACH », réalisé un concert sur le thème « Musiques Royales » dans la cour de l'ancien château de Jolimetz, et interprété différentes œuvres de célèbres compositeurs classiques américains à l'occasion de sa messe de Ste Cécile. Le 8 décembre l'orchestre s'est également rendu à Thivencelle pour un concert lors du marché de Noël. En 2019, l'O.H.J. a réalisé 7 concerts dont 2 extérieurs, 3 commémorations, 42 répétitions. L'O.H.J. a rassemblé 42 musiciens et a mis au point durant l'année 5 programmes musicaux différents. Parmi les projets 2020 évoqués lors de cette A.G. il y avait un projet de concert autour de musiques sur « les Révolutions » pour le 1^{er} mai, un concert avec orchestre et chœurs d'enfants en juin, un concert de Ste Cécile autour des compositeurs classiques de l'Asie de l'Est. Bien évidemment, tout cela n'a pu avoir lieu.

Signalons que Christelle Mercier, secrétaire depuis de très nombreuses années à ce poste où elle a accompli un travail remarquable, a souhaité y mettre un terme pour raisons personnelles. L'orchestre remercie Christelle pour son dévouement et le travail conséquent qu'elle a effectué durant plusieurs années. Deux musiciens ont accepté de rejoindre la commission, il s'agit d'Edith Glasse et de Jean-Pierre Lesnes. Nous leur souhaitons la bienvenue. Après quelques questions diverses, cette A.G. s'est terminée par le pot de l'amitié.

Les répétitions de l'O.H.J. en 2020

Elles ont repris début janvier, chaque lundi de 19h à 21h pour se terminer mi mars en raison du confinement lié à la crise sanitaire et sont restées interrompues jusqu'à fin août. Elles ont pu reprendre début septembre dans le respect des règles sanitaires : mise à disposition de gel hydro alcoolique, distanciation d'au moins un mètre entre les musiciens, port du masque à l'arrivée et à la sortie de la salle de répétition. La salle de musique étant inadaptée pour ces règles, nous remercions la municipalité qui a eu la gentillesse de nous laisser la possibilité de répéter dans la salle Arthur André, libre le lundi à l'heure de nos répétitions. Malgré le contexte compliqué, ce sont environ 25 musiciens qui ont consenti à rejoindre chaque lundi soir la salle de répétition. Il fallait bien répéter pour préparer nos concerts prévisionnels à Jolimetz et à l'extérieur, et également préparer notre programme de Ste Cécile d'autant que le directeur avait concocté un super programme, plaisant sur le plan musical mais aussi ambitieux, nécessitant donc un important travail de mise au point. Ce programme comprenait des œuvres autour de la révolution : « Waves of the revolution » de Sean O'Loughlin, « Emperor », une pièce originale en 3 mouvements de Thierry Deleruyelle. Il comprenait également des pièces classiques telles que l'ouverture d'Orfeo de Claudio Monteverdi, des compositions de Ludwig Van Beethoven pour fêter le 250^{ème} anniversaire de sa naissance. Parmi ces pièces, citons l'Allegretto de la 7^{ème} ou le final de la 9^{ème} Symphonie revisitée dans un arrangement original de Gaëtan Vienne. On trouvait par ailleurs, en cette période difficile, des pièces de circonstance comme : « Song for health » (santé), « Song for Hope » (espoir) ou encore « Joy revisited » (joie). Nos fidèles auditeurs de Jolimetz et extérieurs pourront d'ailleurs nous entendre interpréter ce programme. La seule question, c'est quand ?

Les concerts de l'O.H.J.

Malgré tout le travail fourni par les musiciens et leur chef lors des périodes où cela était possible, le 1^{er} confinement intervenu le 15 mars et poursuivi jusqu'à fin août, a contribué à l'annulation des traditionnels concerts du 1^{er} mai et de la ducasse en juin à Jolimetz. Avec la reprise des répétitions en septembre, l'O.H.J. avait bon espoir de pouvoir réaliser sa messe de Ste Cécile programmée le 8 novembre à 10h30. Malheureusement après renseignement, c'était avec des musiciens masqués, sans instruments et donc sans pouvoir jouer, ce qui bien sûr signifiait que tout le travail réalisé en amont avait été inutile, et donc ça n'intéressait personne. Après réflexion, concertation avec la municipalité, l'O.H.J. avait donc retenu l'option de réaliser un concert de Ste Cécile à la salle Arthur André le 8 novembre à 16h plutôt qu'une messe sans musique. Mais vous connaissez maintenant la suite. Le 2^{ème} confinement est arrivé et ...suite et FIN ! De même nos autres concerts et projets sont également tombés à l'eau comme notre concert à Berlaimont le 11 novembre après midi ou notre projet de concert de Noël à St Waast la Vallée.

Activité de l'O.H.J. durant les confinements

Il était important de garder le contact, de communiquer, d'avoir des buts pour garder le moral et ne pas tomber dans la sinistrose. Ainsi chaque semaine, Gaëtan Vienne échangeait par mail avec les musiciens et de leur côté, les musiciens échangeaient entre eux. Durant le 1^{er} confinement, le directeur eut l'excellente idée de leur proposer d'interpréter un morceau ensemble en distanciel. Après envoi des différentes partitions par mail aux musiciens, chacun devait se filmer en train de jouer sa partie et envoyer la vidéo réalisée. 35 musiciens ayant l'équipement nécessaire ont ainsi participé à ce projet. Il en résulta une superbe interprétation de « Smoke on the water » du groupe DeepPurple, reprise sous forme de vidéo après un travail de titan pour analyser, effectuer le montage de 51 pistes son, de 29 pistes vidéo, puis de réaliser le meilleur mixage possible. Bref, cette expérience fut stimulante, intéressante et mobilisatrice pour les musiciens.



Smoke on the water - Orchestre Harmonique de Jolimetz - mai 2020

Lien pour voir la vidéo en ligne : https://www.youtube.com/watch?v=N9_2HfMuKMI

Lors du second confinement, le directeur poursuit sa volonté de maintenir un lien entre les musiciens en leur proposant des Quiz, des répétitions partielles en visio, des playlists d'orchestre, etc... dans l'attente de la reprise physique des répétitions

L'O.H.J. et la FRSM des Hauts de France / Délégation d'Avesnes

L'AG de la FRSM/Délégation d'Avesnes

La délégation d'Avesnes de la FRSM à laquelle l'O.H.J. est affilié a tenu son assemblée générale le dimanche 18 octobre à la salle des fêtes de Maroilles dans le respect des règles sanitaires. Sur les 27 sociétés affiliées, 20 étaient représentées. Pour sa part l'orchestre harmonique de Jolimetz était plutôt bien représenté par Bruno Serpillon, musicien et archiviste, Pascale Facq, musicienne à Jolimetz et trésorière de la délégation d'Avesnes, Gérard Derbay, musicien, ex chef de l'O.H.J., secrétaire adjoint et vice président de la délégation et de James Vandebossche, musicien et nouveau président de la délégation suite à la récente démission de M. Patrice Nimal pour raisons personnelles. Lors de cette assemblée, un questionnaire a été remis à chaque société dans le souci de développer l'interactivité, de favoriser les remontées sur le terrain comme par exemple : les modifications éventuelles au sein des sociétés, coordonnées des membres de leur bureau respectif, dates de concerts, de Ste Cécile, etc... A noter la création d'un bulletin d'informations de la délégation qui sera diffusé une à deux fois par trimestre selon la quantité d'informations recueillies.

Les examens fédéraux 2020

Comme les années précédentes deux réunions ont été organisées à Jolimetz par Gérard Derbay avec Carine Petit, chef de Centre et les responsables des écoles de musique participant à ces examens. L'objectif était de déterminer les choix de morceaux par niveau et par instrument à partir des programmes de la CMF ainsi que de redéfinir les épreuves de formation musicale proposées par la FRSM des Hauts de France. Ces examens devaient se tenir le 6 juin 2020 à Bousies, centre d'examen depuis quelques années. Malheureusement ceux-ci n'ont pu avoir lieu en raison du confinement. De ce fait les responsables d'écoles ont été informés des dispositions préconisées par la CMF et la FRSM, à savoir : soit réaliser ces examens en interne dans le respect des règles sanitaires, soit noter les élèves sur la base du contrôle continu.

Perspectives 2021 pour l'O.H.J.

Participation de l'O.H.J. aux traditionnelles cérémonies patriotiques ainsi qu'aux concerts du 1^{er} mai, de la ducasse en juin. L'O.H.J. réalisera sa messe de Ste Cécile le dimanche 7 novembre 2021 à 10h30 autour des compositeurs classiques italiens.

Dans l'optique de promouvoir la création artistique, l'O.H.J. a obtenu une subvention du ministère de la Culture pour la création d'une composition de M. Thibaut Bruniaux, professeur d'écriture au conservatoire régional de Lille. Cette œuvre inédite nous plongera au cœur de la forêt de Mormal lors d'un concert exceptionnel prévu le 27 juin 2021 dans l'église du village.



Image de présentation du projet « Mormal »

L'O.H.J. reste ouvert à toutes opportunités de concert.

Information à propos d'Harmo 2021. A chaque opération « Harmo » organisée par la délégation d'Avesnes une dizaine de musiciens de Jolimetz y ont participé. Harmo 2021 devait avoir lieu en avril sous la direction du célèbre chef et compositeur Bert Appermont. La crise sanitaire paralysant la vie associative depuis mars 2020, la délégation d'Avesnes se voit dans l'obligation de reporter cet événement en 2022.

Remerciements

Le directeur, la présidente, les musiciennes et musiciens de Jolimetz, adressons nos remerciements à la municipalité pour le soutien financier, matériel et logistique qu'elle nous apporte.

Nous remercions également nos sponsors pour l'aide qu'ils nous apportent habituellement ainsi que notre fidèle public même si cette année 2020 aura été une année « creuse » sur le plan musical.

Enfin malgré le contexte actuel compliqué, nous souhaitons une excellente santé à tous et de bonnes fêtes de fin d'année en espérant un assouplissement des mesures de confinement et la possibilité de tous nous retrouver en musique en 2021.

Anciens combattants JOLIMETZ-POTELLE



Cette année les anciens combattants n'ont pu rendre hommage comme d'habitude à tous ceux morts pour la France. C'est dans la plus stricte intimité pour cause de restriction sanitaire que les défilés du 8 mai et du 11 novembre se sont déroulés.

Le repas des anciens combattants ne pouvant avoir lieu, ils se sont adaptés.

Un colis a remplacé le traditionnel repas du 11 novembre.

Photo de droite : « le président offrant le colis au vice-président des Anciens Combattants »

La cerise



Pause Corona cette année

Comme beaucoup, nous avons été contraints de mettre en veille nos activités.

Profitons-en pour faire un rapide historique de l'asso !

- **Aménagement du terrain de jeux** derrière la Mairie et l'école avec le CMR et les habitants du village (les ruralofolies !) et de la construction du terrain de basket (cour de l'école)



- **Sortie nature** : découverte des vergers de Jolimetz et jus de pommes des habitants (chacun ramène ses pommes et repart avec son jus de pommes à prix coûtant)



(opération reprise par une association du village)

- **Construction** du bateau pirate avec les jeunes du village et
- **Festival de l'imaginaire** « Voyages et pirates » : théâtre, spectacle de rue, concert, cinéma...



- **Bal folk**



- **Soirée « Black, blanc, Beur »** échanges autour de la musique Arabo-Andalouse



Et plus récemment...

- **Rencontre des jardiniers** : échanges sur les pratiques du jardinage - échanges de graines et de plants. Plus d'informations sur le site de l'association.

- **Débat avec Enercoop :**

« quelles sources d'énergie pour demain ? »



- **Concert avec J.Claude Henriot**



- **Le label Apicité :**



- **Concerts pour la paix**



- **Théâtre avec Kurbeti-les Nouvelles Hybrides**

Kurbeti - les Nouvelles Hybrides présente
Freshwater
Fantaisie pour salon littéraire
de Virginia Woolf



Projets 2021

- **Rencontre des jardiniers le samedi 13 mars**
- **Concert de piano (date à définir)**
- **Label Apicité (en cours de réalisation)**

Contact : asso.lacerise@orange.fr

Site internet : la.cerise.free.fr

Marché Bio et/ou local



LE BIO SENS LOCAL



Marché bio et /ou local

Les temps forts de 2020 :

Le marché de Jolimetz a obtenu le label
« Les marchés de l'Avesnois » par le PNR

Diverses animations y ont été organisées :

Contes d'histoires avec Ange Elasco, un troc aux graines, un atelier
confection d'une chouette avec Martine Molin et le marché de Noël
solidaire du 29 novembre avec la présence d'Olivier Poisson du
restaurant Le Mormal, avec l'organisation d'une vente de calendriers
des pompiers et de la mise en avant des artisans.



Les dates à retenir pour 2021 :

D'avril à Novembre

Le dernier dimanche du mois de 9h à 12h30

**25 avril, 30 mai, 27 juin, 25 juillet, 29 août,
26 septembre, 31 octobre et 28 novembre**

L'association sert de point relais pour les producteurs depuis l'année dernière (Martine Dubois, Nicolas Cauchy de la ferme du
Rond Quesne ...) en partenariat avec le magasin Point Nature La Vie Claire de Maubeuge. Cette année, c'est au tour de l'artisanat
local avec Marie Ange Barbier d'Elfrange de Le Cateau et Ange Elasco de Raucourt au Bois.



Projet de jardin des plantes médicinales

Cette année, malgré les circonstances, nous avons pu terminer les
travaux sur le terrain : pose d'une cuve de récupération d'eau de
pluie, installation d'une barrière et premières plantations.
Aussi, grâce au livre de J. Delaporte « Histoire de la forêt de
Mormal », nous avons pu relever une liste de plantes observées
localement et 2/3 ont des propriétés médicinales. La prochaine
étape sera de trouver les semences de ces plantes et de les installer
ensuite sur le terrain
(patûre d'Haisne à Locquignol).

Le club des aînés

Le 6 janvier, c'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Jacques SORIAUX, un fidèle adhérent à notre Club. Son plaisir était de jouer aux cartes, d'ailleurs à peine arrivé, il fallait commencer la partie. Il avait souvent une histoire à raconter au cours de l'après-midi.

Cette année nous nous sommes retrouvés pour la première séance le jeudi 9 janvier. Nous étions peu nombreux, de nombreuses personnes malades ou découragées par le mauvais temps.

Après seulement cinq rencontres en début d'année, nous avons dû arrêter toutes nos activités.

J'espère de tout cœur que nous pourrons recommencer à jouer aux cartes et au scrabble, fêter les anniversaires et faire notre repas annuel en 2021.

Bonne année à tous, et meilleurs vœux pour l'année 2021



Association de défense de l'identité ...

Drôle d'année.

Un printemps formidable, très prometteur en fruits, des cerises à profusion, pour ceux qui ont su garder un ou deux de ces arbres, ou qui ont replanté, et puis sécheresse !

Les poiriers un peu plus précoces ont tenu leurs promesses printanières, les pommes se sont mises à tomber précocement, en réaction au manque d'eau les pommiers ont largué une partie de leurs fruits pour mieux préserver les autres, donnant l'illusion d'une maturité plus précoce, celle-ci accentuée par une coloration des fruits tombés qui n'étaient pas pour autant sucrés.

Finalement la collecte du 3 Octobre était nécessaire pour ne pas laisser trop de fruits à terre, mais le jus de pomme s'est révélé légèrement moins sucré. Avec près de 4 tonnes de pommes nous avons pu extraire un peu plus de 2000 bouteilles de jus.*

Le deuxième confinement est intervenu juste après cette campagne 2020, mais dura trop longtemps pour que nous puissions organiser la traditionnelle distribution de bouteilles lors de la Saint Nicolas.



LA BIBLIOTHEQUE



Avec **ANIMA-LIVRES** EVENEMENTIEL DE 2020

Le stage de **Laura Contenseau**, étudiante en gestion à l'Université de Valenciennes, a été prolongé en janvier 2020, à la bibliothèque Anima-Livres de Jolimetz. Son objectif était de voir comment fonctionne une association. Nous lui avons donc proposé, entre autres, la réalisation d'un catalogue photos, d'une sélection de romans et romans policiers récents, afin de permettre aux lecteurs ne pouvant se déplacer, d'en choisir quelques-uns.

Un grand merci à Laura pour sa collaboration, sa gentillesse et son efficacité.

05 Mars 2020 : Heure du conte : « Les 3 petits cochons » avec décors Pop-up. 35 enfants présents (TPS, PS, MS).

07 Mars 2020 : Accueil de l'Auteur Yannick Tiessé, clôture de la trilogie avec son livre « Libre » (10 personnes présentes).

15 mars 2020 : premier confinement

20 mai 2020 : déconfinement

15 Juin 2020 : réouverture avec la mise en place de protocoles sanitaires réservés au public et à la circulation des livres.

Nouvel accueil : Mardi 14h – 16h réservé aux scolaires, mercredi et vendredi 14h – 16h réservés aux adultes et familles.

30 juillet 2020 : Fin de stage service civique de **Barbara**.
Merci pour son dynamisme et son efficacité au sein de notre équipe.

Août 2020 : Fermeture annuelle.

Septembre 2020 : Réouverture de la Bibliothèque Anima-livres, avec protocole sanitaire déjà mis en place.

12 septembre 2020 : Lancement de la « Bibliothèque en fête » sur Beaudignies, avec confirmation d'ateliers : « l'atelier mosaïque » et « Exposition Afrique noire et ses symboles »

LA BIBLIOTHEQUE

a réouvert ses portes le 1^{er} Décembre 2020 !

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 1^{er} janvier 2021

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.

COVID 19 :

LE PREMIER CONFINEMENT

Fermeture de la bibliothèque Anima-livres, cabine à livres le 15 mars.

Annulation de tous les projets en cours :

- Club de lecture : Rendez-vous annulé avec Christophe Pi-teux, auteur de polars.
- Colloque sur le métier de traductrice littéraire avec Jackie Dupond de Jolimetz, annulé !
- Projet de brocante sur la BD annulé !
- Rendez-vous pour l'assemblée générale anima-livres fixé, reporté, puis annulé !
- Heure du conte avec les enfants annulée !
- Formation « création d'un tapis de lecture » annulée !

Pour retrouver nos nouveaux livres

www.commune-jolimetz.fr/la-bibliotheque

23 septembre 2020 :

« Atelier mosaïque », masques africains.
(10 enfants présents + accompagnants.)

14 au 20 octobre 2020 :

Exposition « Afrique et ses symboles »
(Une vingtaine de personnes en famille).

Bienvenue à Marion pour un service civique à partir d'octobre 2020, pendant 9 mois au sein de notre établissement.

Novembre 2020 : re-confinement

Décembre 2020 : déconfinement

Malgré les allers-retours, ouvertures, fermetures, 5 nouveaux adhérents, dont 3 familles et 2 individuels. Le côté positif du confinement a occasionné plus de lectures que nous avons hâte de partager avec vous, lors du club de lecture. De plus, nous espérons reprendre les projets annulés en 2020, et plus d'idées encore en 2021.

Dans cette attente, nous vous souhaitons de très bonnes fêtes de fin d'année, et une meilleure et excellente année 2021



BIBLIOTHEQUE ANIMA-LIVRES
5, rue Coulon, Maison du temps libre, 59530 JOLIMETZ
www.commune-jolimetz.fr/la-bibliotheque



BIBLIOTHEQUE

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



AEROBOXE

CARDIO FORME



Cours le Jeudi de 19 h à 20 h (sauf vacances scolaires)

Les cours ont repris en Septembre avec Édith Cambler, mais comme toute association nous sommes à l'arrêt dû au covid-19

L'Association n'est pas en mesure de savoir si elle pourra poursuivre.

Renseignements : 06.43.12.94.55 ou 06.76.21.43.98



PONEY CLUB



Une année difficile

Pour nous comme pour beaucoup indépendants 2020 a été une année difficile avec l'arrivée de la pandémie.

Les 2 périodes de fermetures administratives que nous avons subi ont été difficile tant sur le plan financier que dans l'organisation car même sans nos cavaliers les chevaux et poneys ont besoin de soins et d'exercices physiques et sur le plan moral car nous ne pouvions plus transmettre notre passion et notre savoir.

Heureusement nous avons pu compter sur la fidélité de nos cavaliers qui ont toujours répondu présents dès que l'on a pu rouvrir nos portes et nous les en remercions.

Nous nous tournons maintenant vers 2021 avec une bonne nouvelle pour commencer l'année un label de qualité supplémentaire pour l'écurie celle du : bien-être animal.

Ce nouveau label vient compléter ceux déjà acquis :

Ecole Française d'équitation / Poney-club de France / Cheval club de France.

L'écurie des 2F sera heureuse de vous accueillir petits et grands en 2021 pour débiter ou vous perfectionner à l'équitation.

Vous souhaitant nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année et encore plus que d'habitude tout nous vœux de bonne santé.

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.

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.

La Méditation se décline sous forme de « marches », de « postures statiques », de « méditation Zen, Chan... » en assise ou possibilité sur chaise. Les techniques de relaxation sont aussi parties intégrantes de ces enseignements.

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



Académie Quercitaine de TAICHICHUAN & QI GONG

Président : Dominique Dubuissez

Enseignant : Claude CIR

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

Le mercredi 18h30-19h30 QI GONG tout public

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.acquerciag-tcc.itegg.com

Contact : 06.86.94.77.41 (Président) - E-mail : acquerciag-tcc@laposte.net

Salle Arthur ANDRE _ rue Coulon_59530 JOLIMETZ