

AUVERS MAG'

Le magazine de la ville

Juin 2017 / N° 8



Auvers, un charme haut en couleur

AGAT

Danse de Salon

Vous aimez danser mais n'avez jamais osé vous inscrire à un cours de danse ? Pourtant il existe près de chez vous des cours dans une ambiance amicale et détendue.

Apprendre ou réapprendre à danser c'est pratiquer la seule activité de loisir en couple qui permette d'allier sport et plaisirs quel que soit votre âge. Valse, Tango, Rumba, Samba ou Rock, plus de 10 danses destinées aux débutants comme aux habitués vous rendront à l'aise sur une piste de danse.

Sophie et Anthony accompagnent leurs élèves dans cet apprentissage, dans une ambiance détendue et amusante. C'est pour eux aussi l'occasion de participer s'ils le souhaitent à des manifestations contre le cancer ou le téléthon par exemple.

Amateurs de danse n'hésitez plus ! Venez essayer avec nous (un cours offert) et rejoindre Jacques, Valérie, Dorothée et les autres tous les mercredis soir à 20h au Gymnase Daubigny.



Tai Chi Chuan

Vous êtes à la recherche d'une pratique relaxante qui sort de l'ordinaire ? Alors pourquoi ne pas tenter le Tai Chi Chuan ? Vous avez sûrement déjà entendu parler de cet art qui est le plus connu et le plus répandu des arts martiaux Chinois.

C'est un art fondé sur la pratique de mouvements fluides et souples, réalisés dans la lenteur. Il existe une centaine de mouvements : parer, presser, pousser, tirer... ou « le serpent rampe », « la grue blanche déploie ses ailes »...

De l'extérieur, le Tai Chi Chuan en impose par le calme qu'il dégage. D'ailleurs, cet art martial est souvent défini comme une « méditation en mouvement », une « relaxation active ». Il s'agit en effet d'atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement. Par le

jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le Tai Chi Chuan améliore également le sens de l'équilibre.

De manière générale, il aide à mieux intégrer son schéma corporel et coordonner ses mouvements.

Ayant presque 500 ans d'histoire, le Tai Chi Chuan possède selon les écoles et les styles, de multiples aspects :

- la pratique de la forme en solo ou en groupe est fondamentale. Elle est la base de tout travail ultérieur et convient à la majorité des pratiquants par ses relations avec la



relaxation, la santé et la méditation. C'est un combat contre un adversaire imaginaire.

- la poussée des mains (tuishou) à deux est très ludique et enrichissante. Elle permet d'éprouver, de mieux comprendre et d'appliquer les mouvements de la forme dans leur aspect énergétique et martial, mais également de développer des qualités d'écoute du partenaire.

- le maniement des armes : épée, sabre, éventail, bâton, perche... est le prolongement du corps, des outils dont la maîtrise favorise la réalisation de soi.

A Auvers-sur-Oise, Franck Deniau (diplômé d'État) enseigne le Tai Chi Chuan de l'école Yang, style TUNG depuis une quinzaine d'années. Il est membre de la Fédération des Arts Martiaux et Energétiques Chinois (FAEMC).

Les cours ont lieu tous les jeudis soir (19h30 à 21h) à la Maison de l'Ile.

Danièle ☎ 06 20 02 20 43

Franck ☎ 06 24 35 40 96

✉ taichiauvers@free.fr

🌐 <http://taichiauvers.free.fr/taichiauvers>

Auvers Athlétisme

Auvers Athlétisme accueille les licenciés de 7 à 99 ans. Dans toutes les disciplines de l'athlétisme pour les plus jeunes, plus spécifiquement course sur route et Triathlon pour les adultes.

Le club organise 3 événements sportifs par an :

En novembre, le Cross d'Auvers comprend le challenge du Val d'Oise

En Mars, un triathlon pour nos plus jeunes catégories : Eveil athlétique et Poussins

En Mai/Juin l'Ec'Auvers Trail, dont la plus longue distance est inscrite au challenge du Val d'Oise des courses hors stade.



Nous participons tous les ans aux championnats départementaux (pour les catégories Cadets à Vétérans) dans toutes les disciplines (lancer, sprint, demi-fond).

Plus d'informations sur

🌐 <http://auversathletisme.athle.com/>

🌐 <https://www.facebook.com/auversath>