

# L'art du lâcher-prise

Le Tai-chi-chuan Studio propose aux Montreuillois des cours hebdomadaires de cet art traditionnel chinois. Présentation d'une activité pleine de ressources.

## Tai-chi-chuan

**S**ur son site internet, le professeur Sophie Lahayville prévient d'emblée : « Il est difficile d'écrire sur le tai-chi-chuan car sa connaissance ne peut se transmettre que de personne à personne. » Le message est entendu : rendez-vous est donné aux Montreuillois, chaque samedi sur le parquet du gymnase du lycée Jean-Jaurès, pour s'initier aux subtilités de cet art

martial chinois qui fait l'éloge de la lenteur. Une gestuelle fluide, pour des mouvements infiniment précis. « On travaille beaucoup autour des appuis au sol, ce qui permet de transférer, à travers un effet de basculement, l'énergie dans le reste du corps. Le corps est ainsi relâché et toujours en équilibre. » Si les premiers pas gênent quelques raideurs chez les élèves débutants peu habitués à lâcher prise, les tensions portées par le quotidien s'estompent néanmoins dès les premières séances : « La vie et la société contraignent les gens à se précipi-

ter et faire plusieurs choses à la fois, ce qui crée forcément des blocages, du stress. Le tai-chi permet de prendre conscience de cette réalité et de se raccorder à soi-même. » De la répétition et des progrès. Les corps se relâchent, les mouvements gagnent en naturel. Une sensation de calme et de bien-être envahit progressivement chacun : « Le corps et l'esprit sont étroitement liés. Le tai-chi apprend à laisser venir les choses, à ne pas toujours être en force. C'est structurant et reposant. » Zen, soyons zen...

● Pascal Stefani



Apprendre à écouter et maîtriser son corps en douceur, pour mieux évacuer le stress du quotidien.

© GILLES DELBOS



portrait

## Anaïs Azouni

### Sur le plus grand échiquier du monde

■ Elle a des tableaux et des schémas de jeu plein la tête. Du haut de ses 14 ans, Anaïs Azouni va s'envoler pour les Émirats arabes unis où vont se disputer mi-décembre, dans la région de Dubaï, les prochains championnats du monde d'échecs de jeunes. Une ascension folle dans la diagonale du fou. « Participer à cette compétition, c'est dingue ! Je ne pensais pas que ça pourrait m'arriver... » Son ticket pour Dubaï, la jeune licenciée de l'Échiquier de la ville (EDLV) l'obtint en mai dernier en terminant troisième aux championnats de France benjamines. Ouvertures, variantes, fins de partie... quand elle entre dans une ronde, Anaïs est une machine au jeu résolument offensif « *agressif même. J'aime attaquer et je déteste perdre !* ». Huit années plus tôt, l'enfant de La Boissière se retrouvait par hasard devant son premier plateau. « *Je ne connaissais pas du tout cette discipline. J'avais 6 ans, je suivais une copine...* » Six mois à peine après ses premières parties, la jeune joueuse se qualifie aux championnats de France des moins de 8 ans où elle terminera à la 18<sup>e</sup> place. Les distinctions se multiplient. La jeune tricolore glane notamment quatre titres de championne de Seine-Saint-Denis depuis 2010 avant d'être couronnée championne d'Île-de-France l'an passé, puis de monter cette fameuse troisième marche du podium national. Le vertige du haut niveau ne l'effraie pas pour autant. « *C'est déjà énorme d'y participer. Je ne vais pas me mettre de pression. Je vais essayer de bien figurer. On verra bien.* » Son rêve ? « *Devenir pro et figurer un jour dans le top des meilleures joueuses mondiales.* » Le chemin est encore long. Il débute par cette folle étape aux Émirats arabes unis... ● Hugo Lebrun

## 27<sup>e</sup> TOURNOI DE NOËL

Les Quartiers d'hiver lancent les festivités ! L'ESDM, section football, ouvre la marche avec son désormais traditionnel Tournoi de Noël. Le samedi 30 novembre, le gymnase René-Doriant accueillera les enfants de 7 et 8 ans, et le dimanche 1<sup>er</sup> décembre le tournoi s'adressera aux 9-10 ans. Des clubs de Montreuil, de la région parisienne et de Mont Salvy participeront. ●  
 ✕ SAVOIR PLUS : Tout public. Entrée libre.  
 Contact : 01 48 59 17 49. Samedi 30 novembre de 13 heures à 19 heures, dimanche 1<sup>er</sup> décembre de 9 heures à 18 h 30, gymnase René-Doriant, 6, rue Colonel-Raynal.

## COACHING SPORTIF

À domicile ou sur votre lieu de travail, en cours particuliers, collectifs ou même en ligne, Alex Marie, autoentrepreneur montreuillois, propose ses services de coach sportif. Il prodigue également des conseils nutritionnels. ●  
 ✕ SAVOIR PLUS : Pour plus d'informations sur les prestations proposées et les tarifs appliqués, consultez son site [www.my-coachsportif.com](http://www.my-coachsportif.com)

## TRANSPIREZ EN FAVEUR DU TÉLÉTHON !

Une nouvelle fois, les sportifs vont transpirer pour la bonne cause à l'occasion du Téléthon. Les clubs de plongée de la ville proposent un baptême subaquatique, mais également à la surface de l'eau, en tant que l'expérience

des « bulles flottantes » qui vogueront dans le bassin Maurice-Thorez (le 7 décembre de 10 heures à 18 heures). Les petites balles jaunes vont être également à l'honneur le temps de la nuit du tennis ; un tournoi convivial, suivi d'un apéritif et d'un

repas ponctué de projections vidéo des participants. ●  
 ✕ SAVOIR PLUS : Le 7 décembre de 18 heures à 23 heures, centre sportif Arthur-Ashe (anciennement complexe Nouvelle France). Participation : 20 euros (repas compris).