

TAI CHI ÉCOLE DES 2 VOIES DE SIERRE

Méditation par le mouvement



Régine Bindé, une élève sierroise, en compétition. Car il existe aussi des compétitions de tai chi. DR



Michael Jacquemet donnant un cours en extérieur. Le château Mercier est un lieu propice à la pratique du tai chi. DR

SIERRE L'Ecole des 2 voies entame sa troisième année d'enseignement dans la Cité du Soleil. Ce club s'appuie sur une longue tradition, puisqu'il a été officiellement fondé en 1992 par Grégory Jacquemet, du côté de Conthey. Tout au long de son histoire, il a touché de nombreuses disciplines des arts martiaux: karaté shotokan, kung fu wudang, tai chi wudang, cours de combat ou de self-défense.

C'est désormais le fils, Michael, qui a repris le flambeau et qui s'est également implanté à Sierre. En compagnie de son épouse Lingzhi, rencontrée en Chine, il enseigne le tai chi dans la salle du temple protestant, les

mardis de 18 h à 19 h 15. «Notre club familial était d'abord basé sur le karaté. Il s'est modifié au gré de mes voyages et au fur et à mesure de l'évolution de mon parcours de vie», explique Michael Jacquemet, qui a commencé dans les arts martiaux à l'âge de 4 ans et demi. C'est sa rencontre avec la Chine, il y a plus de dix ans, qui a profondément marqué son existence et sa manière d'appréhender les choses.

Des cours ouverts à tous

Le tai chi est une forme de méditation, composé de mouvements lents. Pour ceux qui n'arriveraient pas bien à replacer cette discipline, une image: ses prati-

quants s'entraînent souvent dans les parcs en Chine. Cet art martial interne, de prime abord facile à maîtriser, demande pourtant beaucoup de travail. Il soigne et renforce le corps, tout en stimulant plusieurs zones cérébrales. «Il permet à l'esprit de grandir et de s'affiner. Par le biais de cette pratique, l'élève tend à trouver le meilleur équilibre entre les choses. Parler de tai chi, c'est avant tout parler de philosophie et d'art de vivre», relève Michael Jacquemet.

A Sierre, les cours sont accessibles à tout le monde: adultes comme enfants, pratiquants avancés comme néophytes. «Tout se passe en douceur. C'est fantasti-

que de pouvoir faire du sport en toute sérénité. Nous travaillons des formes. Ce sont des chorégraphies que nous menons de A à Z. Les séances ne sont jamais semblables, nous sommes en constante évolution», commente Régine Bindé, qui suit les cours donnés à Sierre. Cet enseignement lui sert également dans la vie de tous les jours: «Le tai chi et la méditation sont très liés. Nous travaillons sur le mental, l'art du lâcher prise. C'est un bon moyen de combattre le stress qui est de plus en plus pressant au quotidien.»

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

Renseignements: Par mail à l'adresse, ecoledes2voies@gmail.com. Ou par téléphone au 079 969 4012.

PUB

www.brigerbad.ch

UNIVERS THERMAL

Les attractions de l'été !



Idéal pour les familles



BRIGERBAD

Source des Alpes

TOBOGGAN (182 M), RIVIÈRE THERMALE, BASSINS DE 30 À 42°, SPA, MASSAGES ...

SPORT EXPRESS

Alexandre Jodidio sélectionné

COURSE À PIED

Swiss Athletics a sélectionné Alexandre Jodidio pour les championnats d'Europe de la Montagne qui se dérouleront le dimanche 1er juillet à Skopje (Macédoine). Les élites messieurs se mesureront sur un parcours, fait de montées et descentes, de 10 km 900, pour une dénivellation positive et négative de 700 m.