



## EN SAVOIR +

- La Couronne GrandAngoulême judo - F14 sur le plan [www.lcgaj.com](http://www.lcgaj.com) - 06 76 53 95 68

- Association Zhong Ding France - F20 sur le plan [www.zhongdingfrance.sitew.com](http://www.zhongdingfrance.sitew.com) - 06 71 82 74 17

- Hood kar pai sao lim France - G22 sur le plan 06 21 65 59 02  
Qi gong : lundi et mercredi à 12 h 45 et le mercredi soir à 20 h  
Sao lim : mardi, mercredi et jeudi à partir de 18 h 30

- Total Fighting Academy - D23 sur le plan [www.totalfightingacademy.com](http://www.totalfightingacademy.com) - 06 14 62 51 53

Plan du forum consultable en ligne sur [www.forum-sport-sante-environnement.com](http://www.forum-sport-sante-environnement.com)

pour mobiliser le chi, le souffle interne. Il conduit vers le calme, l'équilibre, la douceur et la santé et peut se pratiquer à tout âge. C'est sans doute pourquoi, l'association Zhong Ding France participait jusque là au FSSE dans l'espace bien-être. « Mais le tai-chi-chuan a une autre facette, rectifie Jean-Richard Grondin, qui enseigne cette technique au sein de l'association : il vise aussi à développer ses aptitudes martiales pour se défendre : les moines taoïstes avaient besoin de se protéger. »

Jean-Richard Grondin aimerait casser l'image tronquée de la discipline en Europe, celle d'une lente chorégraphie effectuée par des papys et des mammys dans un parc. Ces alignements posturaux élégants et complexes peuvent aussi être mis en pratique face à un adversaire : « En Chine, le tai-chi-chuan faisait partie de tous les tournois d'arts martiaux organisés tous les ans entre les différentes écoles ». En 2012, l'association angoumoisine participait d'ailleurs à la coupe du monde, tournoi mondial de très haut niveau organisé tous les deux ans, à Taipei (Taiwan). L'équipe charentaise y a rencontré un franc succès : quatre médailles, dont une médaille d'or à l'épée pour Jean-Richard Grondin, et une autre pour la forme en groupe, une première place remportée par l'équipe devant les pays asiatiques.

## Sao lim, être plus fort que soi

Né dans les temples du sud de la Chine, le hood kar pai sao lim est

un art traditionnel chinois empreint de bouddhisme, dont la finalité première est la longévité. Les moines la pratiquaient pour vivre le plus longtemps possible, mais aussi le mieux possible. Pour y parvenir, il leur fallait aller au delà de leurs capacités physiques et mentales, entre autres par la pratique du qi gong, la maîtrise de l'énergie vitale : mouvements, postures corporelles, exercices de respiration, concentration de l'esprit, afin de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise.

« Pratiquer lesao lim, explique Alexis Charrier qui enseigne la discipline à Angoulême, c'est apprendre à se connaître, à se maîtriser. Plus on est fort dans son corps, plus on est difficile à vaincre, que ce soit par un adversaire, par la maladie ou par le stress. C'est avant tout un combat contre l'ego, contre ses propres craintes. Impossible de parler de compétition. Le sao lim est pourtant bien un art martial, qui peut se pratiquer avec un partenaire pour jauger son niveau, sa capacité à se concentrer, quelle que soit l'agression. »

## Le jiu-jitsu brésilien du club Total Fighting Academy

Dérivé du judo et du jiutsu, le jiu-jitsu brésilien se focalise sur le combat au sol, en kimono et sur un tatami. Cet art martial privilégie la souplesse, la coordination et l'explosivité plutôt que la force pure, et vous pourrez le découvrir dans les dojos où s'entraînent les membres du club Total Fighting

Academy, entre autres disciplines car sur ces tatamis, vous pourrez aussi pratiquer le kick-boxing, le pancrace, le full contact. « Le club propose un panel de différents sports de combat, explique son président Yohan Coulon, et nos adhérents hommes et femmes combattent souvent dans plusieurs disciplines. Le point commun de ces sports, c'est qu'ils vous apportent ce que vous venez y chercher : acquérir plus d'assurance, extérioriser son énergie ou ses frustrations. En réalité, dans ce type de combats, il faut se vaincre soi-même avant de vaincre son adversaire. Nous accueillons tout le monde pour pratiquer dans une ambiance conviviale, jeunes et vieux, gros ou minces, compétiteurs ou débutants. Et nous tenons avant tout à mettre à l'honneur les valeurs du sport : ceux qui ne le comprennent pas ne restent pas. »

