

JUILLET 2023

VOLUME 07

# LA GAZETTE

*Le bulletin d'information officiel de LA BUTTE Caen*



DANS CE  
NUMÉRO :

LE MOT DE :

Jean Luc  
GUERNET

Président

ENTRETIEN  
AVEC...

Marie France  
BONNARD

Prof Tai Chi  
Chuan

L'actualité  
de  
votre club

BONUS

**Chers adhérents, salariés et membres du Comité Directeur,**

**Enfin, les vacances sont arrivées.**

**Ou alors Zut la saison est déjà terminée.**

**Nous allons devoir nous séparer.**

**C'est la vie et chacun a une interprétation personnelle.**

**Il y a une certitude, c'est que nous finissons mieux la saison que l'avions commencée. Vous êtes revenus nombreux, vous avez fait preuve de générosité et de fidélité envers notre association.**

**La Butte, comme chacun d'entre nous, traverse des hauts et des bas. En 2020-2021 et 2021-2022 nous étions en bas (voire très bas), la saison 2022-2023 est une année de renaissance grâce à vous tous.**

**Vous adhérents qui êtes revenus, vous les salariés par votre sérieux et vous les bénévoles et les membres du comité Directeur par votre engagement.**

**Merci à vous tous, chacun pour sa part comme le colibri, car vous prenez soin de notre bien commun qui est votre association, LA BUTTE.**

**Je veux aussi dire merci à Hervé et Nadine Lamare qui ont quitté La Butte cette saison. Merci aussi à Charlotte qui part vers d'autres aventures après un bref passage au sein de l'association. Bon vent à elle, c'était un bref et court passage mais une belle rencontre. Je lui souhaite le meilleur dans sa nouvelle vie professionnelle.**

**Et puis n'oublions pas que 2023 est l'année des 70 ans du Club.**

**Nous avons commencé à réfléchir avec Sahna (une jeune étudiante) à la forme que nous pourrions donner à cet anniversaire qui devrait se matérialiser en octobre 2023.**

**Si vous avez des idées il est encore temps de les proposer.**

**Voyez, la saison se termine que la suivante commence déjà.**

**70 ans est un âge respectable, et là forcément j'ai une pensée pour les membres fondateurs avec Jacques Prestavoine et Jacques Hareng.**

**Nos deux premiers présidents qui, j'en suis certain, seraient fiers de nous et heureux.**

**En attendant je vous souhaite de passer de bonnes vacances et un bel été.**

**En ces temps incertains et troublés, profitez de vos proches et prenez soin de vous.**

**Revenez-nous en septembre en forme et plein d'enthousiasme.**

**Et puis n'oubliez pas des valeurs qui nous sont chères, entraide et prospérité mutuelle.**

**Le Président**



## BONJOUR CLAIRE, PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?



Je suis enseignante de Taïchi Chuan depuis 8 ans environ. Avant cela, j'étais professeure de danse contemporaine et principalement intervenante en milieu scolaire pour la danse à l'école. Je suis passionnée par le mouvement et l'enseignement de celui-ci. J'aime trouver des chemins pédagogiques différents pour que chaque personne puisse développer sa manière de se mouvoir, en toute confiance.

## POURQUOI LE TAI CHI CHUAN ?

Le Taïchi Chuan est un art martial très riche. Il se pratique aussi bien seul qu'à deux dans les applications martiales. Il fait appel à la continuité du mouvement, à la fluidité, à l'ancrage au sol, à l'équilibre, à la stabilité avec le travail de l'axe, au relâchement. Le Taïchi est un sport qui ne met en jeu la performance.

## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Le cours est divisé en trois parties :

- La première partie est consacrée à la préparation corporelle, c'est le moment de l'échauffement mais c'est aussi un temps de détente qui nous permet de couper avec sa journée. Le travail corporel proposé est en relation avec le thème qui sera abordé tout au long de l'atelier.
- La deuxième partie est généralement consacrée au travail à deux. En effet, le Taïchi Chuan étant un art martial, tous les mouvements que l'on pratique seul sont réalisables à deux dans des applications martiales. Les personnes travaillent avec un partenaire et non un adversaire, la relation est respectueuse et douce et elle met en jeu le relâchement.
- La troisième partie du cours est dédié à l'apprentissage des enchaînements de Taïchi. Notre forme, le Yangjia Michuan Taiji Chuan, est une forme longue divisée en trois Duans : la Terre, l'Homme et le Ciel. Une forme plus courte est proposée aux personnes débutantes « Les 13 postures », celle-ci est très structurée, elle regroupe tous les potentiels nécessaires à la construction des Duans.



## QU'APPORTE LE TAI CHI CHUAN SUR LA VIE QUOTIDIENNE ?



Chacun vient chercher des choses différentes dans un cours de Taïchi. Toutefois nous savons que cette pratique est excellente pour la santé, elle fait travailler la coordination, l'équilibre, la confiance en soi, la respiration. Certaines personnes disent avoir des réactions moins frontales dans la vie de tous les jours et plus de « recul » ou de « dévié » de leur relation.

## TU DONNES DES COURS DE HANDI TAI CHI CHUAN, PEUX-TU NOUS EN DIRE PLUS ?

Après avoir proposé des ateliers de danse pendant plus de 10 ans à des personnes en situation de handicap mental, j'avais envie de proposer la pratique du Taïchi à ces personnes en l'adaptant et en la rendant accessible.

Cette discipline s'avère très intéressante car elle met en jeu le mouvement de tout le corps.

De même, la lenteur des mouvements permet un apprentissage adapté à chacun, sans précipitation, chacun à sa mesure et sans aucune notion de performance



## POUR FINIR, COMMENT DONNERAIS-TU ENVIE À UN NOVICE DE VENIR PRATIQUER LE TAÏCHI ?

La pratique du Taïchi est peu connue.

Il est essentiel qu'une personne intéressée vienne prendre un cours d'essai pour sentir dans son corps si cette manière de se mouvoir correspond à ses attentes.

Généralement, les personnes qui persèverent la première année continuent longtemps car elles perçoivent l'infini richesse de cet art.



## L'ACTU DU CLUB

### • PREMIÈRE INITIATION EN TIR SUR CIBLE

L'initiation était accessible pour les plus de 8 ans.

La durée de l'initiation était de 2h00 avec la préparation et l'échauffement en apnée.

Nos 19 adhérents ont été accompagnés tout au long de de l'initiation par M. Eric LAUNAY et Mme Hamida HAMMANOU, entraîneurs de tir sur cible subaquatique, ainsi que de M. Eric GASTALDELLO pour l'apnée.

Pour commencer, les adhérents ont été accueillis sur le bassin.

Ensuite, les entraîneurs ont distribué le matériel nécessaire pour le tir sur cible : masques, palmes, tubas.

Mais avant d'aller sous l'eau, il faudra dans un premier temps une explication du tir sur cible subaquatique et un briefing obligatoire sur la manipulation de l'arbalète, les dangers, la cible, l'apnée (compensation), stabilisation à l'aide d'une ventouse à 3m de la cible.

(L'armement étant effectué par les entraîneurs par mesure de sécurité)

Enfin, après avoir équipé et expliqué à nos adhérents les consignes, ils ont pu découvrir leurs premières sensations en tir sur cible subaquatique.

Maram LAOUTI, Marouene LADHARI et Sarah RABAH, présents lors de cette initiation, vont s'inscrire au tir sur cible l'année prochaine.



***Pour info : Le tir sur cible subaquatique est un sport de tir pratiqué en apnée dans une piscine, avec une arbalète et une cible qui est formée de cinq visuels.***

***L'arbalète de taille réglementaire est de 90 à 100 cm munie d'une flèche sans ardillon de diamètre maximum de 6,5 mm et reliée obligatoirement par un fil à l'arbalète.***

Pour ne rien manquer de l'actualité de votre club rdv sur notre Facebook : La Butte Caen

## L'ACTU DU CLUB

### • LA BUTTE CAEN VOUS REMERCIE !!

Cette année et durant 3 mois nous avons mis en place notre cagnotte. L'objectif de cette campagne de don était de "relancer la machine La Butte".

Nous avons récolté 3425 €

Vous avez été nombreux à participer et nous vous en remercions du fond du cœur !



### • SECTION AÏKIDO

Félicitations à notre nouveau 2ème Dan !!  
Bravo Morgan.

Encore une belle progression pour la section Aïkido de La Butte Caen !

### • LA GYMNASTIQUE SPORTIVE

Deux titres de "Championnes interdépartementales" le dimanche 11 juin à St Lô.

Les Poussines de la Butte de Caen ont raflé les premières places dans la catégorie:

- Trophée Fédéral B 7-8ans  
Équipe composée de Cléa BOURDON, Cloé LOISON, Celia MARTIN, Lola GAUCHET et Mila LECHEVALLIER

- Trophée Fédéral B 7-9ans  
Équipe composée de Ambre KOKINOS, Sanaa TBYEB, Zao MARIE, Rachel HAVARD et Nelly BAMBOUX

Toutes nos félicitations !!



## L'ACTU DU CLUB

### • SECTION JUDO

Remise des écussons aux poussins du circuit départemental.  
Dimanche 8 juin 2023.

Toutes nos félicitations à Timothée Hervé écussons d'or et  
à Malo Boulan écussons de bronze.

Bravo à la section Judo !!



### • SECTION TAEKWONDO

" Challenge techniques Normandie "

Médaille d'or en équipe (Pauline, Chloé et Aeron)

Médaille d'or Coddy, Chloé et Ilhan

Toutes nos félicitations !!



### • SECTION HANDBALL

Nouveau au Club !!

Création d'une équipe de séniors Féminines pour la  
saison 2023 – 2024

Rendez-vous mi-août pour débiter leur première année  
en championnat.

Nous leur souhaitons autant de succès que possible !!



Rendez-vous la saison prochaine pour suivre de nouvelles aventures !!

## BONUS

### PLOUF - CHARADE #03

Mon premier est une conjugaison du verbe « aller »,

Mon deuxième est un club d'enfant pendant les vacances,

Mon troisième est un mot de deux lettres qui se place devant un verbe,

Mon tout les enfants n'attendent que ça !

(Réponse en bas de page)



### " LE SAVIEZ-VOUS ? "

Le Tai Chi Chuan est originaire de Chine où il se pratique quotidiennement.

Lancé au club en 1987 avec 2 cours par semaine dont l'un réservé aux débutants.

Aujourd'hui, Le Taiji Quan à La Butte se décline en plusieurs cours avec 5 cours par semaine et 2 formes différentes de Tai Chi Chuan pour 39 adhérents !



### L'INSTANT HUMOUR

Une famille retrouvée  
enfermée dans sa maison au  
bout de dix jours.



Leur chat et leur chien  
auraient été aperçus sur une  
plage en Provence.



BirdsDessines.fr

Réponse charade #01 : Vacances (va-camps-se)



## NOS PARTENAIRES

### INSTITUTIONNELS



### PRIVÉS



Envie de rejoindre l'aventure en tant que partenaire privé ?  
Cet espace vous est dédié !!

N'hésitez pas à me contacter par mail :  
[vincent-labuttecaen@outlook.fr](mailto:vincent-labuttecaen@outlook.fr)