

# Le tai chi: bon contre l'arthrose et pour le moral!

La Ville de Genève propose des cours gratuits aux habitants dès 55 ans.

BERNADETTE DELUZ

Is «tchatchent», se racontent les dernières nouvelles, quel qu'un propose une soirée raclette... Mais ils ne sont pas là (que) pour ça; rapidement, le silence se fait, chacun respire profondément, c'est l'heure du tai chi. Ils - en fait neuf «elles» pour chaque «il» - se retrouvent chaque semaine à la salle des Asters pour un cours réservé aux plus de 55 ans.

La leçon commence en douceur: «Je travaille beaucoup sur l'équilibre, la verticalité, la respiration et la circulation des énergies dans le corps», explique Valérie Opper, la prof. Délivrément, elle présente les exercices en tournant le dos aux élèves: «Ainsi, ils ne se sentent pas jugés; quel que soit leur handicap, ils sont à l'aise.»

## Enracinée dans la terre

On prend appui sur une jambe, on «l'enracine dans la terre», on lève l'autre - peu importe si ce n'est pas très haut - l'important est de décoller le pied du sol et de garder son équilibre. Puis c'est la danse de l'éléphant, les mains se tendent en avant. «C'est plus difficile avec la trompe!» se plaint Jean-Pierre, qui tangué un peu.

Les corps se redressent, les bras se lèvent, les gestes sont harmonie, élégants quand les élèves enchaînent les figures, miment un joueur de luth chinois.

Solange est allée s'asseoir tandis que les autres continuent de bouger tout en lentement. «J'ai plusieurs prothèses, dit-elle, ça fait mal! Mais le tai chi améliore ma santé, m'aide beaucoup à rester souple, c'est excellent, en particulier pour les genoux.»

Le tai chi, cet art - martial à l'origine - est né au milieu du XVIIe siècle. Il mobilise les articulations en douceur, favorise l'équilibre, aide à retrouver la verticalité. «Les médecins, explique Valérie Opper, le recommandent aux personnes souffrant d'arthrose, de nervosité,



de problèmes cardiaques, respiratoires et articulaires. Il est efficace dans la prévention des chutes, il entraîne la mémoire grâce à la suite de mouvements qu'il faut enregistrer.»

## Les éventails claquent

C'est le tour des avancés, qui s'avouent accros au tai chi. Après l'échauffement, musique! Les mouvements lents se font chorégraphie sur fond de paysages chinois; on «explore la mer», on «embrasse le tigre» avant de «l'emporter sur la montagne».

Soudain, les élèves s'envolent vers leurs besaces et en sortent des éventails.

Comme ils claquent dans la salle de loto des Asters! D'un exercice à l'autre, la grue blanche déploie ses ailes, le dragon vert sort de l'eau, le rhinocéros observe la lune... Les doigts s'allongent vers le ciel, les yeux pétillent, les éventails dansent, s'ouvrent et se ferment au rythme des enchaînements.

Les cours de tai chi: une façon de se faire du bien en se faisant plaisir et en s'amusant...



Accros au tai chi. Aux éventails en particulier! (PASCAL FRAUTSCHI/10 NOVEMBRE 2009)



## Et encore...

■ **Gratuit.** Les cours, gratuits, de tai chi ont lieu le mercredi de 8 h 45 à 10 h (débutants), le mardi matin (moyens et avancés) à la salle de loto des Asters (au parc Tremblay quand le temps le permet) et font partie du programme «Loisirs et sports - le bien-être par le sport dès 55 ans» de la Ville de Genève. Au menu: autodéfense, badminton, gymnastique, gym aquatique et rythmique, entre autres. Infos auprès du Service des sports, tél. 022 418 43 60, e-mail [organisations-sds@ville-ge.ch](mailto:organisations-sds@ville-ge.ch), site [www.ville-ge.ch/sports](http://www.ville-ge.ch/sports) ou chez Mme Opper pour le tai chi, tél. 022 733 08 36.

■ **A découvrir.** L'association centrÂge, qui regroupe les enseignants de tai chi et de qi gong pour les personnes âgées. Internet: [www.centrage.ch](http://www.centrage.ch).

■ **Conférence.** «Vieillir sans être vieux». C'est le thème d'une conférence que donnera Marie de Hennezel, une psychologue française qui a écrit, entre autres, *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller*, Ed. Robert Laffont. Lundi 23 novembre à 20 h, Uni Mail, auditorio 280, au rez. Prix: 20 fr., AVS 15 fr., membres centrÂge 10 fr. **BD**

## UNE PETITE CURE D'OXYGÈNE

# Visite aux barons de la Grave

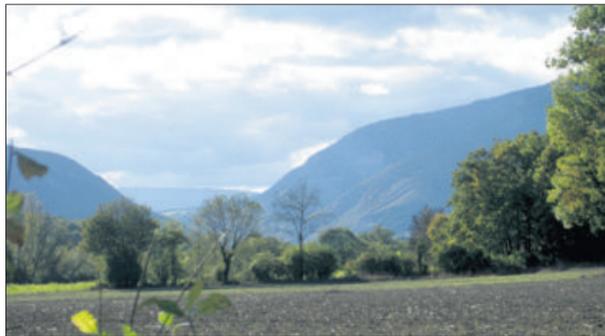
## AVUSY

Pèlerinage à travers une campagne du XIXe siècle qui inspira de nombreux peintres.

JEAN-CLAUDE FERRIER

On roule route de Chancy en direction d'Avusy où se déroulait jadis l'épreuve du kilomètre lancé d'Eaumorte. En 1938, une Bugatti avait atteint les 183 km/h. Aujourd'hui, attention au radar! La même année, UBS accordait 4% d'intérêt sur les dépôts bancaires et l'Ecole dentaire distribuait de faux diplômes. On s'égare.

A Avusy, on s'engage sur le chemin du Moulin de la Grave. Découverte d'une campagne genevoise telle qu'elle devait être



au XIXe siècle, avec ses chênes majestueux, ses haies colorées et qui ont inspiré de nombreux peintres de chez nous.

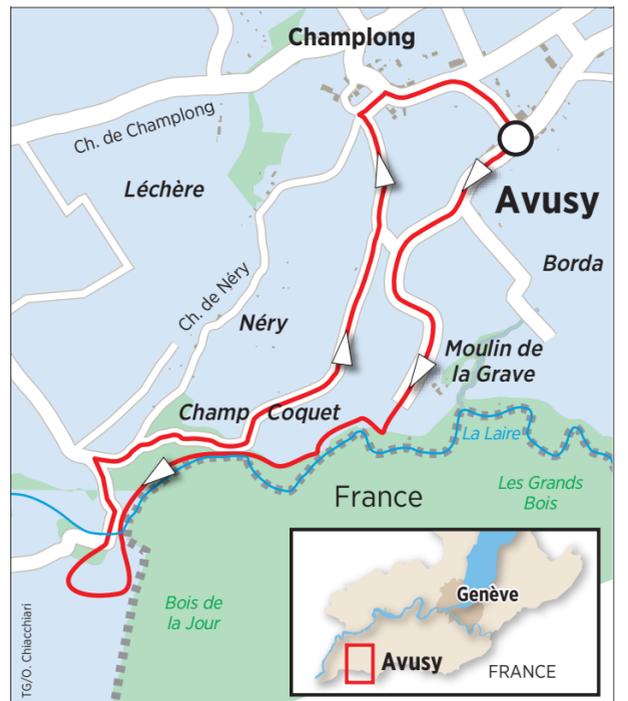
Parvenu à la Laire, suivre le cours d'eau en direction de Chancy, via le Champ Coquet avec le défilé du Fort l'Ecluse en

toile de fond. Continuer jusqu'au Racleret en traversant un pont disproportionné mais sûr en cas de crue du cours d'eau. Ce site de haute valeur naturelle, protégé au niveau cantonal, national et international, est curieusement une place de tir.

La Laire est encore libre de divaguer, précise un écrivain, les militaires aussi. Crues, érosion et dépôt d'alluvions ont créé une extraordinaire diversité de milieux.

On revient sur nos pas avant de reprendre à gauche direction château des barons de la Grave, à Chamlong, détruit et rebâti au XVIe siècle. «Ce n'est pas Versailles, déclare mon collègue Christian Vellas, mais l'enceinte médiévale devait jadis imposer le respect.» De ces hauteurs, on pouvait surveiller le vallon. L'église Saint-Charles-Borromée, à l'entrée du village, se situe sur un terrain offert par les mêmes barons.

Rejoindre le centre du village par le chemin du Cannelet. Compter une bonne heure, sans les arrêts.



JEAN-CLAUDE FERRIER

TS/O. Chacchiani