

TAI-CHI-CHUAN

ARTISTE MARTIAL

À 35 ans, Sébastien Zacharie vient de décrocher un titre de champion de France de tai-chi-chuan. Aujourd'hui, il aimerait bien faire découvrir au public les applications martiales de cette discipline qui n'est pas seulement une gymnastique douce.

Professeur de tai-chi-chuan au sein de l'association Aramis, Sébastien Zacharie a remporté, en février dernier, le titre de champion de France de cette discipline (catégorie des moins de 70 kg), et ambitionne de participer au prochain championnat d'Europe. Belle performance, pour ce jeune homme de 35 ans, qui a connu d'importants problèmes de santé. « *J'ai découvert les arts martiaux avec le karaté que j'ai pratiqué pendant six ans à l'adolescence, explique-t-il, mais, à 20 ans, j'ai eu une grave maladie génétique inflammatoire qui m'a privé un temps de l'usage de mes jambes.* » Quatre ans plus tard, Sébastien découvre cette discipline qu'il pratique aujourd'hui avec un grand maître chinois.

Art martial très ancien, d'origine chinoise, le tai-chi-chuan, « *idéal pour entretenir le corps et l'esprit* », s'est considérablement développé ces dernières années. Il en existe cinq principaux styles, correspondant aux enseignements ancestraux de grands maîtres. Dans la plupart des cas, le tai-chi alterne

80% de mouvements lents et 20% de mouvements plus dynamiques, mais il peut aussi être pratiqué comme une discipline de combat. Sébastien regrette que « *les gens le considèrent exclusivement comme une gymnastique douce et de santé, alors que "chuan" signifie boxe!* » Une autre dimension du tai-chi est de recourir à des prises et des techniques de combat (esquive, parade, frappe). Chaque mouvement possède ainsi sa propre application martiale. « *Et c'est cette forme plus méconnue, sorte de fusion entre le kung-fu et le qi gong, que j'aimerais aujourd'hui aussi enseigner, notamment aux jeunes auxquels elle s'adresse tout particulièrement* », conclut Sébastien. Alors, gymnastique douce ou dynamique de combat, à vous de choisir! ■

S. J.

Association Aramis tai-chi-chuan
(44, rue de Buzenval).
Renseignements au 06 20 84 61 03.
Site Internet : <http://aramis.taichi.free.fr>

