

LA FOULÉE HIVERNALE

La 30^e édition de la course 100 % nature châtenaisienne dans le Bois de Verrières, se déroulera le dimanche 1^{er} décembre à partir de 9 h 15 au départ du gymnase Thomas-Masaryk (rue Lamartine). Organisée par la Ville et l'ASVCM Aventure Pédestre ainsi que de nombreux bénévoles, elle est composée de deux parcours différents de 8 ou 15 km. Tarifs : 13 € pour le 8 km, 17 € pour le 15 km, 1 € pour inscription reversé au Téléthon. Tous les renseignements sont disponibles sur www.chatenay-malabry.fr, rubrique « loisirs » : bulletin d'inscription, parcours, présentation de la course.

TAI CHI CHUAN

Il reste des places aux cours de Tai Chi Chuan proposés les lundis et jeudis par Les Amis du Creps et encadré par un professeur expert.

Renseignements :
amis.creps92@orange.fr
ou 01 43 50 21 62.

**INSCRIPTIONS EMS
2^E TRIMESTRE**

La Ville propose aux enfants âgés de 3 à 12 ans, une découverte des activités physiques et sportives par le biais d'un apprentissage ludique : baby-sport, découverte sportive et sports collectifs. L'École Municipale des Sports fonctionne tous les mercredis des périodes scolaires. Les inscriptions pour le deuxième trimestre se déroulent jusqu'au mercredi 18 décembre au Service des sports (254 avenue de la Division-Leclerc).

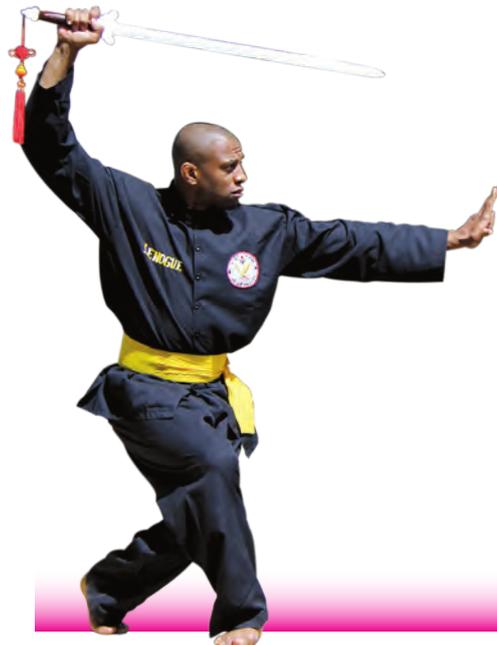
Renseignements : 01 43 50 07 92.

Vo Thuat
L'art de la défense

Comment un art martial vietnamien millénaire a réussi à faire les belles heures du sport châtenaisien ? Pour le découvrir, partez pour un voyage physique et spirituel.

« L'esthétique du Vo Thuat m'a interpellé » : Jean-François Lenogue, ébloui par cet art martial de détente et de maîtrise, est à l'origine de la création d'une section châtenaisienne en 1999. Voilà donc 20 ans qu'il enseigne les techniques qui ressemblent à celles du Kung Fu (venu de Chine) et du Karaté (issu du Japon) et qui composent le « Vo Thuat », qui signifie art martial en vietnamien.

Aujourd'hui, environ 60 adhérents, âgés de 5 à 88 ans, suivent les cours proposés par les six coaches de l'association. Ces cours, d'une ou deux heures, réunissent chacun une vingtaine de personnes. Les Vo Sinh (disciples) effectuent un travail



physique mais aussi d'introspection, guidés par des Vo Su (Maîtres) et vêtus de leur kimono marron.

Le Vo Fitness, dernier né du club

Pour enseigner fidèlement cette discipline, à la fois spirituelle et esthétique, Jean-François Lenogue se rend régulièrement au Vietnam auprès d'un maître vietnamien « pour se replonger dans le côté traditionnel ». Lui qui a commencé sa pratique sportive par le Vo Thuat a aussi fait cinq ans de taekwondo avec Pascal Gentil, 2 médailles de bronze aux Jeux olympiques, 18 titres de champion de France, 3 d'Europe, 3 victoires en Coupe du Monde, en parallèle de la boxe thaï et de la boxe française, tout en travaillant comme cascadeur et professeur de fitness. Il se sert de toutes ces expériences pour enrichir les enseignements proposés par l'association. Ainsi, en parallèle du Vo Thuat, l'équipe donne des cours d'Arts Martiaux Mixtes, mais aussi de Vo Fitness, adapté à un public plus large, et qui allie Vo Thuat et remise en forme.

Et pour que chacun puisse avoir accès à cette discipline qui les inspire tant, Jean-François Lenogue et son équipe organise un Festival des Arts Martiaux. La dernière édition, proposée en mai 2018, avait permis aux Châtenaisiens de découvrir des démonstrations de Karaté, de Kung Fu, d'Aïkido, de Vo Thuat, bien sûr, mais aussi de Taekwondo. ■

+ D'INFOS

www.vothuat.com

Stores. Fermetures. Rambaud.

STORES
Intérieurs - Extérieurs
Réentoilage

FENÊTRES
PVC ou ALU

VOLETS ROULANTS
Neufs
Réparation
et automatismes

MOTORISATIONS
Volets, portes de garage,
portails etc...

Depuis 1972

RGE QUALIBAT

Agrément 115921

17, rue du Plateau - 92350 Le Plessis-Robinson
01 46 31 83 29 - Port. : 06 89 56 64 64
storeramnaud@wanadoo.fr

BIENVENUE CHEZ SO CRÉATIF À SCEAUX !

- Cours/Ateliers à la carte !
- Large gamme de fournitures Beaux-Arts et Loisirs Créatifs
- Encadrements standards et sur mesure

93 rue Houdan - 92330 Sceaux
E-mail : contact@so-creatif.fr
Tél. : 01 46 60 51 51
www.so-creatif.fr