

En ce dimanche de Pentecôte, le comité Sports pour Tous Essonne a organisé un stage d'initiation au TAIJI ROULI BALL.

La Taiji Rouli Ball se pratique avec une raquette souple et une balle lestée de sable. Pour gérer l'inertie de la balle, le joueur effectue des pas rythmés et décrit de grands mouvements amples avec la raquette. La différence avec le tennis, le badminton ou le ping-pong, c'est qu'en aucun cas on ne va frapper la balle (pas d'opposition), mais l'accompagner avec un mouvement circulaire et relâché avec la participation de l'intégralité du corps (absorption).



Dès 9h30, les 12 participants de la matinée commencent l'initiation sous la conduite experte de Joel Panhelleux, (Akti'Zen Animations- Sports pour Tous 49) venu spécialement d'Angers pour nous faire découvrir cette activité extrêmement ludique.



Les premiers gestes sont hésitants mais rapidement avec les conseils attentifs de Joël une certaine aisance s'acquiert. Avec uniquement la raquette en main, on dissocie l'apprentissage en commençant par le déplacement, puis le geste circulaire du bras et enfin le subtil jeu de poignet. Il n'y a plus qu'à essayer avec la balle (qui tombait souvent quelques minutes plus tôt) pour constater avec satisfaction qu'elle reste comme collée à la raquette.

Bientôt le mouvement en U n'a plus de secret. Par contre le mouvement en "I" reste un peu plus hasardeux.



Puis ce sont les premiers échanges entre partenaires qui commencent dans une ambiance joyeuse mais appliquée, la confiance vient vite et la longueur des passes augmentent. Les plus jeunes apprennent très vite. Une occasion de voir les jeunes et les moins jeunes ensemble évoluer avec plaisir et complicité: la Taiji Rouli Ball une



activité de loisir intergénérationnelle réunissant enfants, parents et grands-parents.

L'après midi 5 nouveaux participants nous rejoignent. On déplie les filets



pour des jeux en équipes



Philippe, qui propose cette activité sur le campus d'Orsay fait virevolter les balles à rubans



La journée se termine trop vite. Tout le monde est prêt pour recommencer

Merci à tous les participants pour leur bonne humeur et leur application.

Merci à Joël pour cette animation de grande qualité.

Un grand merci à Lena, (Tao Factory - Sports pour Tous 91) initiatrice et organisatrice de ce stage.

Ce fut une très belle réussite.