

« Il y avait même le président de la fédération chinoise en personne) que les participants ont ouvert ces premiers jeux européens. Russie, Danemark, Portugal, Norvège, Finlande ou encore Grèce : pas moins de 18 pays ont envoyé des représentants. Ils étaient au total 119. « Les participants devaient réaliser l'une des neuf formes choisies par le jury », reprend Michel Lombeau. « Une forme est un ensemble de mouvements. Pour vulgariser le terme, on peut dire qu'elle s'assimile à une danse, soit à une succession de pas. D'une part, les athlètes sont cotés sur l'exactitude de la forme au niveau technique. D'autre part, ils sont jugés sur la détente, la souplesse et la fluidité de leurs mouvements ». Soit sur la manière dont les participants parviennent à faire circuler le sang et l'énergie à travers leur corps. Car cette bonne circulation est l'un des fondements du Qigong de Santé. En effet, le principe de base de cet art thérapeutique issu de la médecine chinoise explique que là où il y a un blocage dans le corps, là où

RÉACTION

« Les cours m'apportent davantage de tonus »

Patricia Verhas s'intéresse beaucoup à la culture asiatique. Le Qigong de Santé, elle l'a découvert voici cinq ans en se rendant aux cours proposés à Mons. Depuis, elle n'en démont plus. « Les cours m'apportent davantage de tonus », explique la Nimysienne de 51 ans. « Le proverbe « Un esprit sain dans un corps sain » a alors pris tout son sens. J'ai aussitôt senti les bienfaits de cet art thérapeutique au niveau de ma santé. En faisant circuler correctement le sang et l'énergie à l'intérieur de notre corps, nous dénouons les nœuds à l'origine de bon nombre de problèmes de santé. Le Qigong de Santé est vraiment un art de vivre. Depuis que je suis ces cours, mon quotidien a véritable-



Patricia est enchantée.

■ T.M.

ment changé. Je suis davantage en symbiose avec la nature et le monde qui m'entourent. À Mons, notre groupe d'adhérents s'étouffe au fil du temps. Au départ, nous n'étions qu'une poignée. Aujourd'hui, nous sommes plusieurs dizaines à suivre régulièrement les cours. ■

T.M.

RÉACTION

« L'étirement des organes est bon pour la santé »

Sarah Mahieu est kinésithérapeute de formation. C'est dans cette optique qu'elle a voulu faire connaissance du Qigong de Santé. « Je voulais avoir une approche thérapeutique différente de celles généralement enseignées », explique la Frameroise de 42 ans. « C'est pourquoi je me suis rendue à une formation uniquement dispensée aux kinésithérapeutes à Bruxelles. D'un point de vue personnel, le Qigong de Santé m'a tout de suite procuré plus de force et de souplesse. C'est bizarre à dire car nous ne travaillons qu'avec le poids du corps. Mais les mouvements exécutés permettent de travailler bon nombre de muscles. Et puis, des mouvements bien spécifiques permettent d'étirer



Sarah a aussitôt adhéré.

■ T.M.

les organes, ce qui est bon pour la santé. Apprendre la philosophie du Qigong de Santé m'a permis de l'enseigner à certains de mes patients qui ont aussitôt adhéré à cet art, se rendant compte de ses bienfaits. Chaque mouvement a un objectif bien précis. ■

T.M.

IRONMAN

Loquet : « Direction Barcelone ! »

Le triathlète de Chièvres a avoué qu'il aurait pu mieux faire au récent Ironman de Nice où il a réalisé un temps de 9h31 en 2013, ratant de très peu cet objectif de qualification pour l'Ironman d'Hawaï. Le Chiévrois, qui a dû se contenter d'un temps plus qu'honorable de 9h47:52, entend remettre le couvert le 5 octobre à Barcelone. Avec Hawaï 2015 en point de mire.

Incorrigible ? Intrépide ? Thomas Loquet préfère « têtu ». C'est d'ailleurs avec ce qualificatif qu'il a récemment annoncé, par son compte twitter, sa participation à l'Ironman de Barcelone, le 5 oc-

mais, espère-t-il, en 2015. « L'épreuve de Barcelone est qualificative pour Hawaï 2015, en effet, et c'est pour ça que j'y participe », explique Thomas Loquet. « C'est un grand défi et une grande première pour moi d'enchaîner deux Ironman sur une seule saison. Je m'y étais de toute façon préparé si j'avais décroché la qualification pour Hawaï cette année. »

Que s'est-il donc passé à Nice alors que tous les indicateurs montraient le vert pour Hawaï ? D'accord, le sport de longue distance et le sport tout court, d'ailleurs, ce n'est pas une science exacte. « J'ai mis plus d'un quart d'heure,



dans le final du marathon. L'épreuve de Barcelone s'annonce différente, surtout plus plate au niveau du parcours. Il va donc falloir m'habituer à pousser davantage sur le vélo. »

Après la pause nécessaire consécutive à l'Ironman de Nice, les entraînements ont repris progressivement, et le volume va se combiner avec l'intensité des prochaines épreuves. Le programme estival de Thomas Loquet s'annonce copieux. Deux tiers d'Ironman, deux demis d'ici fin août dont les championnats de Belgique à Eupen, et plusieurs quarts comme les courses de La Gileppe et de l'Alpe-d'Huez qui précéderont un stage de préparation. « C'est chargé, je sais, mais je vais gérer et ça va aller. Vu le parcours de Barcelone, je pense que

TC Plainchamp A – TC Mânaig
R Exc TC Jumet – CT La Volée
MESSIEURS 35 ANS – DIVISION 1
TC Warneton – TC Peupliers B
TC Cheminots A – RTC Ath A
TC Havré A – RTC Louviérois
TC Ressaix B – TC Moulin à Pa
MESSIEURS 35 ANS – DIVISION 2
CT La Volée – TC Montagnard
TC Sirault – TC Kalypso

DIMANCHE 20 JUIN

DAMES 30 ANS – DIVISION 2
TC Kalypso – TC Moulin à Pa
DAMES 30 ANS – DIVISION 3
TC Montagnard A – RTC Houd
TC Plainchamp C – Viking TC
DAMES 30 ANS – DIVISION 4
Smashing Club Nivellois B –
Ath
Smashing Club Nivellois F – R
MESSIEURS 55 ANS – DIVISION 2
CHAMPION DU HAINAUT : T L

CYCLISME

Gilbert à Isières et au TRW

Philippe (BMC) sera la vedette de la ker d'Isières de ce dim avant d'endosser le n du même statut au T Wallonie qui s'élan 26 juillet de Frasn vaing pour une pr arrivée à Tournai. A les organisateurs noncent 130 coure essentiellement pros a grands groupes. Six plus tard, le 35e T Wallonie prendra s vol dans le Pays de C vers Tournai. On y vera Philippe Gilbert té de Stephen Cum Silvan Dillier et Th shovd chez BMC, le pion de Belgique Je busschere, Jelle Vane Maxime Monfort,... Boonen reste premi