



## Club Sportif Garnison Rennes



### EDITO

#### Membres, futurs membres, personnel civil et militaire de la Garnison de Rennes

Le CSGR, notre club, 3ème club sportif et artistique de l'agglomération rennaise, a su traverser l'épreuve de la pandémie COVID19.

Depuis le 17 mars, date de fermeture des sections, le lien sportif et culturel a pu être maintenu par certains d'entre vous, salariés du club ou membres des sections.

Ce lien a été renforcé par l'action de fabrication des masques sanitaires entrepris par d'autres membres de section, destinés aux célibataires géographiques et aux blessés et leur famille.

Ces actions, qui paraissent simples, ont été essentielles dans la continuité du lien social de notre club. Que l'ensemble des acteurs et actrices qui ont apporté une contribution en soient sincèrement remerciés.

Au fil des réouvertures, soumises aux stricts Plans de Reprise des Activités, le CSGR retrouve sa vie et sa finalité. Si les contraintes sont inhérentes à chaque activité, rendant l'avenir de la reprise plus ou moins proche, je sais que tous, vous mettez en œuvre tous les moyens, toute la réactivité, la créativité et la combativité pour y parvenir.

Cette troisième lettre est l'occasion de démontrer notre force, notre présence, en continuant à découvrir les activités que nous proposons, parfois uniques ou rares dans la métropole rennaise.

Je veux dire à nos champions 2020 dont la saison n'a pu aller au terme, mon admiration et leur souhaiter un avenir riche de nouvelles émotions et de nouvelles victoires. Notre Club est fier de voir ses champions et notre drapeau sur les grands podiums. Je salue également nos excellents encadrants, experts renommés, qui savent amener ces athlètes au haut-niveau ainsi que tous nos bénévoles si motivés.

Dynamisme, entraide et soutien continuent à structurer notre quotidien associatif. Rendez-vous à notre forum le 5 septembre. Et n'oubliez pas... Port du masque obligatoire !

Bonne saison 2020-2021 !

LCL Hervé PEYRE  
Président du CSGR



### CHIFFRE CLÉ

C'est le nombre de masques fabriqués et remis en mai

# 350

aux célibataires géographiques et aux blessés et leur famille

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- nouveau **site internet** [csg-rennes.fr](http://csg-rennes.fr) et **formation** des animateurs de section dans les prochaines semaines
- nouvelle **tente / barnum** illustrée disponible (4mx3m)
- **votre adhésion au CSGR (militaire ou civil)** vous ouvre les portes de toutes les activités de votre choix sous réserve du paiement de la cotisation technique des sections choisies.
- **travaux : piscine fermée** de juin 2021 à août 2022
- **l'escrime** s'implante à St-Jacques le vendredi de 16h à 20h.

# LA VIE DES SECTIONS

*La pandémie nous a rendu la vie bien difficile. Du jour au lendemain, nos sections ont dû fermer leurs portes et cesser leur activité. Aujourd'hui, il semble que nous puissions espérer revivre... sans doute autrement mais revivre tout de même. Nous avons appris à modifier nos habitudes. Continuons. Continuons aussi à découvrir les activités de notre club, passions des uns, plaisir des autres.*

## Zoom sur... 1 section à la fois sportive et culturelle

A priori « **culturelle** », cette activité qui a débuté en 2005-2006 est pourtant insolite par son approche sportive que l'on méconnaît. Il est vrai que les costumes, premiers éléments perçus, ne laissent pas supposer une quelconque **facette sportive**.

Et pourtant... la **DANSE HISTORIQUE** puise ses forces dans ces deux domaines.

Dans cette section, le brassage de passionnés est actuellement impressionnant. La quinzaine d'adhérents vient à la danse historique pour s'initier aux **danses anciennes, de la Renaissance aux années 1920**, mais aussi parce qu'ils sont passionnés... d'histoire, de musique, de danse, de costumes.

Pour constituer ce patrimoine, des **formations** sont nécessaires :

- contredanses pour le 1<sup>er</sup> Empire,
- polkas, valse, quadrilles et mazurkas pour le 2<sup>nd</sup> Empire,
- boston, matchiche, tonkinoise pour la Belle Epoque,
- one step, two steps, danses animalières et valse lente pour les années 1910-1920.

Michelle, fidèle de la première heure, et Danièle, responsable de la section, se rendent régulièrement à Paris pour se former auprès de « Carnet de Bals », association de référence. Il faut apprendre les pas, les danses, les chorégraphies qui vont constituer le répertoire tout au long de l'année.

Mais ce n'est pas tout... Une autre étape importante de l'activité de la section est la **confection des costumes...**

Alors, Michelle et Danièle se transforment en apprenties costumières pour guider au mieux les adhérents dans la création de leurs costumes, au plus près de la réalité historique.

Attention ! **On ne se déguise pas ! On se costume !**

C'est ainsi que le **groupe peut se produire** tout au long de l'année :

- Bals dans des lieux prestigieux,
- Journées du Patrimoine,
- Fêtes historiques de Vannes,
- Dimanches du Thabor, Week-ends de reconstitution avec des associations amies,
- animations dans des maisons de retraite,...



Autant d'occasions de sortir pour montrer toutes ces danses apprises en cours et de se réunir pour vivre une autre époque l'espace d'un week-end, pour le plaisir de toutes et de tous.



La danse historique bénéficie depuis quelques années d'un **championnat de France** auquel la section participe et se distingue.. en 2019, médailles d'argent pour Catherine Michaël (série 4) et de bronze pour Jacqueline Lesieur (série 4), Stéphanie Leroux (série 3).

Pas besoin d'une aptitude physique particulière ni pour les femmes ni pour les hommes pour participer.

En revanche, l'activité est excellente pour la mémoire et pour se maintenir en forme !

Deux bonnes raisons pour rejoindre la section **DANSE HISTORIQUE**.

Responsable section Danse historique : @ Danièle Pagny



## LA VIE DES SECTIONS (SUITE)

Nos sections sportives vous proposent la découverte et, pourquoi pas, la pratique des arts martiaux.  
Activité utilitariste pour apprendre à se défendre, à réagir ou activité douce et relaxante...

### Zoom sur... 2 sections sportives

qui visent au développement global de l'individu : externe (force, souplesse), interne (énergie, santé), intellectuel et moral.

Ces arts martiaux partagent le dojo du quartier Foch.

Il s'agit de la **RÉACTIV'SELF-DÉFENSE** et du **TAÏ CHI CHUAN**.

La **RÉACTIV'SELF-DÉFENSE** a pour but d'apprendre aux pratiquants à **savoir réagir** à toutes situations potentielles, avec ou sans arme. En cas d'agression, la réponse doit être un **réflexe**.

L'esprit de la Self-Défense est de pouvoir **se protéger**, mais toujours dans un **esprit citoyen** et **sous couvert de la loi**.

Au quotidien, chacun peut être confronté à une situation violente, susceptible de déboucher sur une agression verbale ou physique.

**Savoir répondre avec discernement**, et être capable de se défendre, nécessite un entraînement approprié et adapté.

Dans les cours de Réactiv Self-Défense, une large place est faite à la réactivité de la prévention, l'anticipation à la réaction permettant un apprentissage de la confiance en soi.

La pratique se fait dans le **respect de l'intégrité physique du partenaire**.

Il s'agit de pouvoir réagir à différents angles d'attaques (de face, de côté, par derrière) ainsi qu'à tous types d'assauts (tiré, poussé, étranglé, encerclé, saisi,...).

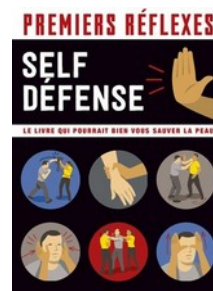
**Homme, femme, enfants** sont les bienvenus au club puisque les cours sont données par une **instructrice**, Nathalie (auteure du livre ci-contre) et un **instructeur** afin de répondre au mieux à la demande de chacun en offrant des cours mixtes, des cours spécial féminin, enfants, et un complément de Boxe pied poing (boxe thaïlandaise, boxe française).

La section Réactiv' self-défense a vu le jour en septembre 2008.

Au fil des années, elle s'oriente vers le Panuntukan, boxe des Philippines appelée aussi filipino dirty boxing.

Ce style de boxe est issu du Kali escrima où le travail des armes prend une place importante (bâton, couteau).

Les professeurs de cette section vont se former auprès de Grand Master Angelo Baldissone, ci-contre, devenant ainsi ses seuls représentants en France.



VAGNON

Activité ludique dans une approche utilitariste en accord avec la légitime défense, cette discipline vise à augmenter vos capacités à vous défendre via des exercices de mise en situation.

Issue des arts martiaux et sport de combat, la self-défense vous permettra de prendre conscience de votre potentiel et de le développer.

Rejoignez-les au quartier Foch...

Responsable section Self-défense : @Thierry Louis

### CLIN D'ŒIL



### ...SUR LES 350 MASQUES FABRIQUÉS

Suite à l'enchaînement de bonnes idées et d'attention envers les autres, la fabrication par quelques membres de sections des 350 masques réutilisables offerts aux célibataires géographiques et aux familles des blessés a conforté l'esprit de solidarité et de soutien, bases de notre club, et le lien fort entre les sections.

Merci à Thierry Louis (self-défense), Danièle Pagny et Catherine Michael (danse historique), et Michelle Girerd-Potin (détente).



**SUITE  
PAGE  
SUIVANTE...**

## SUITE : ARTS MARTIAUX

YANG FAMILY  
TAI CHI

大楊極化

Le **TAÏ CHI CHUAN** est une **activité douce et relaxante**. Accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique, le Tai chi chuan plonge ses racines dans la culture traditionnelle chinoise.

Il s'appuie sur la théorie du Yin et du Yang et sur le principe des méridiens de la médecine chinoise.

« Le Tai chi chuan (...) instrument de paix qui favorise le rapprochement des peuples et des individus » Maître Yang Zhen Duo.

Le Tai chi chuan ou Tai Ji Quan, souvent assimilé au yoga, à la méditation ou à la gymnastique douce, est universellement réputé et reconnu pour favoriser l'équilibre physique et émotionnel tout comme le Chi-Kong (Qi-Gong) qui lui est consubstantiel.

Le Tai chi chuan est cependant un **authentique art martial traditionnel d'Extrême-Orient** même si l'enseignement actuel privilégie avant tout son contenu orienté vers la santé et l'épanouissement personnel.

Il a pour ambition de favoriser l'équilibre de toutes les polarités individuelles, sociétales et environnementales.

Tandis que les arts martiaux dits externes (Wei-Jia) comme le Kung-fu-Wushu s'appuient davantage sur la force et les capacités physiques, c'est d'abord l'harmonisation de l'énergie interne (Qi) qui caractérise le Tai chi chuan, dénominateur commun de l'ensemble des arts martiaux dits internes (Nei-Jia) dont il est le principal ambassadeur.



Dans l'art du Tai chi chuan, le travail d'harmonisation de l'énergie vitale, support de toute vie, est principalement axé sur la pratique de **mouvements ronds, lents, fluides, souples, continus et majestueux**.

Réalisés **en pleine conscience et en état de relaxation**, les gestes, postures et étirements des muscles et tendons, combinés avec précision et élégance contribuent à unifier corps, esprit et énergie en favorisant le stockage, l'écoulement et la régénération de celle-ci en vue de contribuer au bien-être physique et mental.

Au CSGR, le Tai chi chuan pratiqué, en relation directe avec les maîtres fondateurs de la 6<sup>ème</sup> génération, appartient au style de YANG.

C'est l'école la plus répandue actuellement dans le monde. Diffusée et popularisée par les membres de cette famille à partir de la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle, elle ne cesse depuis de susciter de l'intérêt et de l'engouement comme l'attestent de nombreuses recherches et publications médicales et scientifiques.

Pratiqué régulièrement, en **individuel** ou en **groupes**, à **main nue** ou avec quelques **appareils** (ballons, bâton, cerceau, sabre,...), le Tai chi chuan a de réels bienfaits pour la santé. Essayez-le...

Responsable section Tai chi chuan - Qi gong : @ [Serge Leroy](#)



**CLIN  
D'ŒIL**

**...SUR LA TENTE - BARNUM DU CSGR**

Nouveau support de communication à disposition des sections : la tente - barnum de 4m x 3m destinée à faire connaître nos activités diverses et nos coordonnées lors de manifestations.

Illustrations provenant, en partie et avec leur autorisation, de nos sections.



## LA VIE DES SECTIONS (SUITE)

Ce numéro de rentrée fait la place belle aux danseurs et danseuses.  
Les artistes du CSGR continuent à transmettre les gestes traditionnels...

### Zoom sur...1 section artistique

De l'initiation au perfectionnement, cette section fait découvrir la culture polynésienne par le biais de la danse...

**ORI TAHITI, DANSES POLYNESIENNES** accueille une trentaine d'adhérents.

Au programme, danse tahitienne et danses de Wallis et Futuna.

Quand on évoque Tahiti, nos sens se mettent à rêver aux vacances, aux grandes plages, aux cocotiers, aux musiques traditionnelles, aux ukuleles, aux vahines et au tamouré.

Rectifiez de suite... le tamouré est un poisson. Pas une danse. La danse tahitienne s'appelle « ori tahiti » et le fameux poisson est arrivé dans nos têtes à cause d'un joyeux refrain qui accompagnait une chanson composée après la Seconde guerre mondiale sur des rythmes traditionnels tahitiens.

Vilaine association qui a la peau dure !

Les danses tahitiennes, longtemps combattues par les premiers missionnaires protestants (dès 1797) du fait de leur apparente indécence (les femmes dansaient nues ou presque), regagnent peu à peu du terrain aux côtés des *himenés* (chants traditionnels) avec l'arrivée des français en 1842. Ils instaurent la Fête nationale le 14 juillet, ce qui correspond aux fêtes de Tiurai.

La danse refait vraiment surface à partir de 1956, en miroir aux fêtes folkloriques métropolitaines sous l'impulsion de Madeleine Mou'a, institutrice, créatrice du groupe Heiva. Cette étape marque aussi le début d'une codification des mouvements de la danse.

Ori tahiti, danse traditionnelle, est inscrite à l'inventaire du patrimoine culturel immatériel de l'Unesco depuis 2017.



Danses traditionnelles, elles regroupent toute une famille de mouvements suivant des règles relatives à l'espace, la durée et le rythme.

Individuelle ou collective, le « ori tahiti » est composé de quatre chorégraphies :

- le « 'ote'a » : d'origine guerrière, accompagnée de percussions. La plus connue.
- le « hivainu » : d'origine vie quotidienne, accompagnée de chœurs et de tambours
- le « pa'o'a » : danse sensuelle en couples,

accompagnée en cadence par les autres danseurs

- le « 'aparim » : danse gracieuse qui mime avec les mains la vie quotidienne, accompagnée de guitare et ukulele.

Il faut aussi maîtriser le roulement circulaire des hanches (pour les danseuses) avec ses nombreuses variantes et les ciseaux\* (pour les danseurs), les sauts, coups de pieds, flexions des genoux,...

\* Le fameux pas de ciseaux (« pa'oti ») apparaît sous le nom de « jambes folles » dans le lindy hop, danse de rue des années 20.

N'hésitez pas à venir essayer !

Responsable section Danses polynésiennes :

@ Lise Graux Teheira

### Les activités du CSGR

- SPORTS : activités de la forme, aquagym, aquabike, athlétisme, badminton, escrimes, golf, musculation, natation (cours et libre), pêche en mer, plongée sous-marine, qi gong / tajibang, self-défense/ boxe loisir, taï chi chuan, tennis, tir sportif, triathlon

- LOISIRS : art et symbolique militaire, danse historique, danse latine, danses polynésiennes, généalogie, modélisme et jeux divers, musique, reliure, scrapbooking.

Vous souhaitez découvrir une activité, n'hésitez pas à contacter la section concernée pour détails, renseignements, modalités, inscriptions,....

Directeur de la publication :  
LCL Hervé Peyre, président

Contact rédaction :  
[tasselleprovost@gmail.com](mailto:tasselleprovost@gmail.com)

Contact activités :  
[secretariatcsgr@orange.fr](mailto:secretariatcsgr@orange.fr)

<http://www.csgr-rennes.fr>

### [ PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE ]

#### > NOS RENDEZ-VOUS ASSOCIATIFS

- samedi 5 septembre : forum / portes ouvertes au quartier Lyautey de 10h00 à 17h00

- mercredi 16 septembre : journée des familles de 10h00 à 16h00

#### > PROCHAIN COMITÉ DIRECTEUR

- mercredi 2 septembre 2020 à 18h30 au CSGR

Téléchargez  
la plaquette  
annuelle  
détaillée  
>>>

