

ARTS MARTIAUX

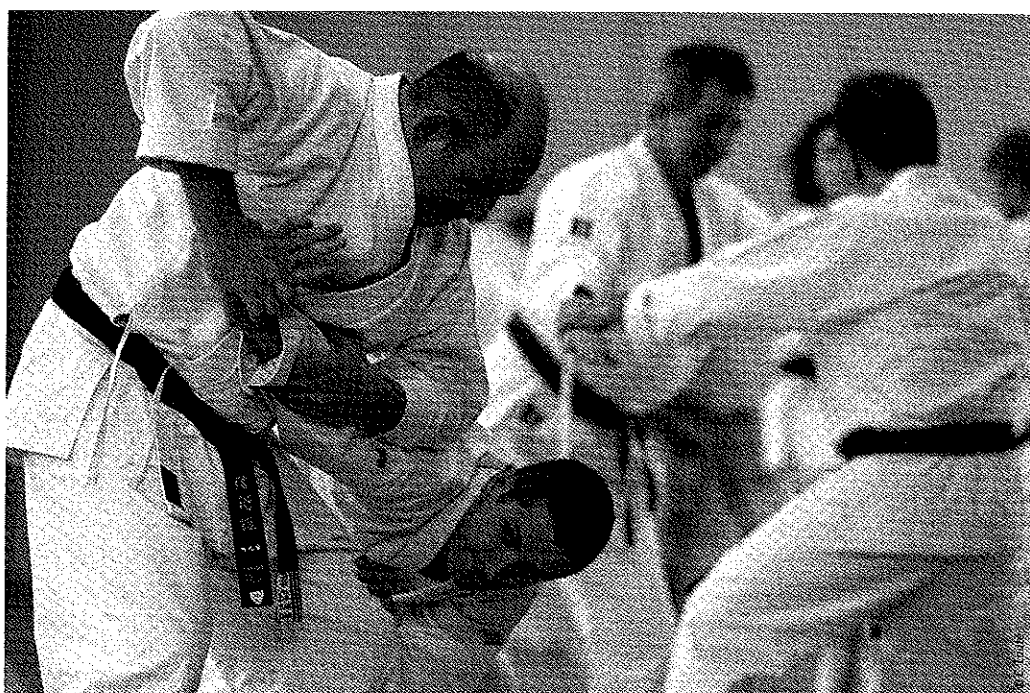
# Tai-jitsu, parole à la défense

Depuis 1999, l'autodéfense est enseignée au Tai-jitsu club de Montigny. Aujourd'hui, le club compte 90 licenciés. Au programme : discipline, humilité, convivialité.

**F**in janvier au gymnase Pierre-de-Coubertin, ils étaient tous là ou presque, les quatre-vingt-dix licenciés – dont près d'un tiers de femmes – du Tai-jitsu club de Montigny-le-Bretonneux, pour participer au stage animé par le maître. Et pas n'importe quel maître... Daniel Dubois, le père spirituel et le cofondateur du tai-jitsu-do en France dans les années 70.

## Ludique et efficace

Le tai-jitsu-do est une des branches du tai-jitsu, art martial japonais (*lire l'encadré*) dont la finalité est de parer au quotidien à toute agression physique. Cette méthode d'autodéfense est basée sur l'honneur, l'humilité et fait intervenir des techniques issues du judo, du karaté et de l'aïkido. « C'est une discipline complète, ludique et efficace », explique Xavier Plassard, président du club ignymontain,



qu'il a fondé en 1999 avec André Moreau. « Elle propose différentes sorties, adaptées à la morphologie de chacun, ce qui en fait une méthode d'autodéfense très appréciée des hommes comme des femmes. »

Le (ou la) tai-jitsuka s'engage à respecter

les dix commandements de la méthode, fondée sur la discipline, la solidarité, le respect de l'autre et, bien sûr, du maître.

## Travail physique et mental

« Les membres de notre club apprécient l'association du travail physique et du travail mental, précise Xavier Plassard. On y apprend à canaliser son énergie, à gagner en confiance. » Au tai-jitsu-do, l'idée est de revenir aux traditions et, contrairement à certains autres arts martiaux, de privilégier l'enseignement à la compétition pour promouvoir des valeurs utiles au quotidien. ■

Nicolas Bénard

## Esquive et riposte, la voie à suivre

Littéralement « Voie de la technique du corps » (*tai* : corps ; *jitsu* : technique ; *do* : voie), le tai-jitsu-do est une des branches du tai-jitsu, art martial d'origine japonaise. Fondée en France au début des années 70 par Daniel Dubois, cette discipline est affiliée à la Fédération européenne de karaté et arts martiaux traditionnels (Fekamt). Elle compte environ 8 000 licenciés en France, attirés par les techniques d'autodéfense proposées en réponse à des attaques courantes dans la vie de tous les jours. Le tai-jitsu-do est une méthode basée sur la complémentarité des principaux arts martiaux, le karaté (atémis ou techniques de frappe), le judo (projections, balayages) et l'aïkido (clés). Y sont enseignées l'esquive, la riposte et la défense contre les armes. ■

[www.fekamt.com](http://www.fekamt.com)

Tai-jitsu club de Montigny-le-Bretonneux

Cotisation : de 100 à 115 € l'année

Courriel : [xavier.plassard@tai-jitsu-montigny78.fr](mailto:xavier.plassard@tai-jitsu-montigny78.fr)

[www.tai-jitsu-montigny78.fr](http://www.tai-jitsu-montigny78.fr)