

Montigny-le-Bretonneux

Tai Jitsu au gymnase Coubertin

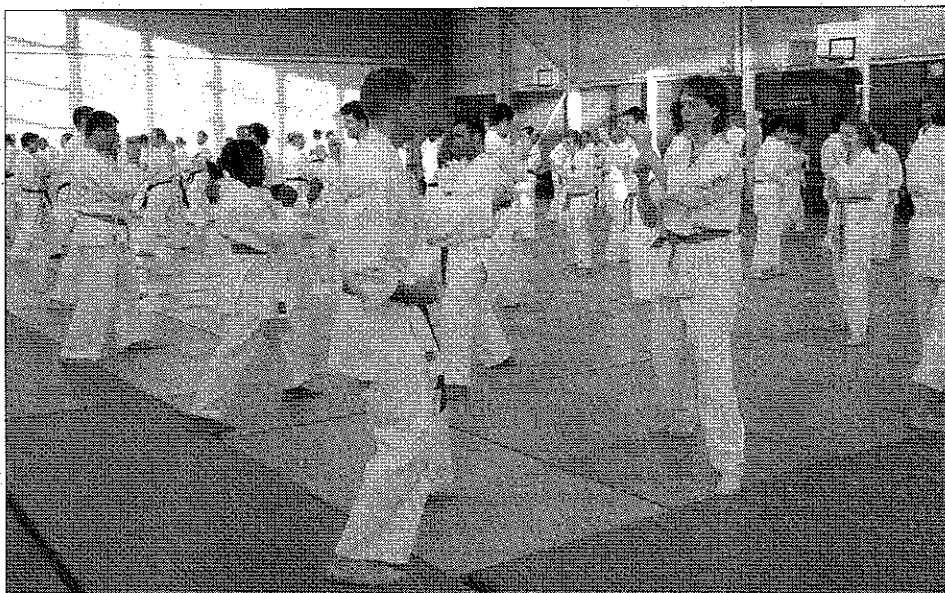
Des stages pour être zen

LES ÉTAIENT près d'une centaine. Cent pratiquants de Tai-Jitsu qui, venus de toute la France, ont transformé le centre sportif Coubertin en dojo. Aucun n'aurait manqué le traditionnel stage proposé par le club de Tai-Jitsu de Montigny. Et pour cause, l'un des co-fondateurs de la méthode, Daniel Dubois, y dispensait ses conseils.

«Ce moment permet aux moins gradés d'apprendre de nouvelles techniques, de rencontrer d'autres partenaires, de partager des sensations différentes», explique Xavier Plassard, président du club. Pour les hauts gradés et les professeurs, cela permet de retravailler les techniques avec une parfaite précision. Tout le monde parle ainsi le même langage.»

DISCIPLINE FRANÇAISE

Art martial, le Tai-Jitsu présente la particularité d'être d'inspiration française. Daniel Dubois raconte sa genèse. «Après des années de pratique, nous avons constaté que les techniques issues du



Le respect est l'essence même du Tai-Jitsu.

karaté, du judo et de l'aïkido étaient complémentaires : le karaté pour les atémis, ces techniques de frappe avec les pieds, les poings, les coudes, les genoux, le judo pour les techniques de projections et l'aïkido pour les clés sur les articulations. Après un voyage au Japon en 1972, où nous avons présenté cette nouvelle méthode

de self défense, la discipline a été homologuée. Cette voie des techniques du corps, à l'origine guerrière, est aujourd'hui une école de la vie.»

«On apprend à maîtriser et à dominer ses émotions», précise Xavier Plassard. On acquiert une confiance en soi, on prend de la hauteur par rapport aux événements,

on devient plus zen». «Cela m'a servi de nombreuses fois», conclut Daniel Dubois, même si l'homme sage ne se trouve jamais sur le lieu d'un combat.» D'autres stages sont organisés et ouverts à tous par le club.

Yannick Le Dorze

• Club de Tai Jitsu :
contactez Xavier Plassard
au 06 87 19 67 11.