

A Congis-sur-Thérouanne

# Apprendre le respect de l'autre par le Jujitsu

Un nouveau club vient de voir le jour à Congis : le jujitsu. L'occasion de faire le point sur cet art martial qui allie respect de l'adversaire et maîtrise de soi.

**L**e jujitsu est une technique issue des champs de bataille Japonais. Les samourais ayant été désarmés, il leur a fallu développer un autre moyen de défense, sans arme : le jujitsu " nous explique l'entraîneur de ce tout nouveau club à Congis-sur-Thérouanne.

Samedi, les personnes intéressées par ce sport, ou tout simplement des curieux, ont pu profiter d'une superbe démonstration réalisée par des hommes et des femmes maîtrisant parfaitement cet art ancestral.

**Méditation, calme et contrôle de soi**

*" Le jujitsu est une voie d'évolution humaine, c'est ce qui nous sépare des budos*

*modernes, tels que le judo. Le jujitsu permet de développer le respect de l'intégrité physique de l'autre. Les coups ne sont pas portés, c'est l'esprit de l'auto-défense que nous développons "* poursuit-il.

**Dès 6 ans et sans limite d'âge**

Les cours sont accessibles dès 6-7 ans, et sans vraiment de limite. Du fait que les coups ne sont portés, le jujitsu permet de conserver la souplesse et peut donc être pratiqué pendant de longues années. A Meaux, l'un des adhérents a même 76 ans !

Le centre de jujitsu traditionnel de Congis propose et développe la pratique d'une méthode de jujitsu tradition-

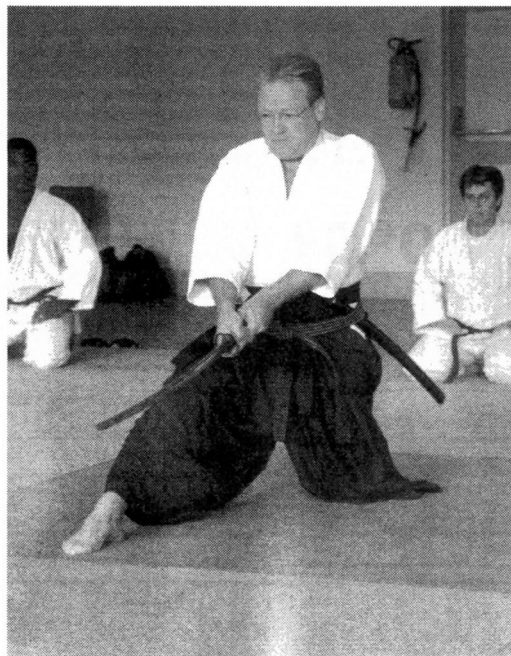
nel japonais à but non compétitif. Art de défense, le plus souvent sans armes, contre un adversaire armé ou non, le jujitsu amène un équilibre physique et mental, une règle de vie, et la compréhension du principe " ju" ( souplesse et coordination du corps et de l'esprit).

**Prolonger la tradition des écoles anciennes**

Les progressions techniques sont adaptées à l'âge et aux possibilités des pratiquants. Katas ( suite de mouvements stylisés), code d'honneur et de morale traditionnelle " bushido", coups frappés, clés, étranglements, projections, sol, mais aussi pratique des armes ( bâton court, poignard, sabre), sont là pour établir et confirmer la tradition des anciennes écoles dont la méthode de l'Académie Européenne de jujitsu traditionnel est issue.

Le jujitsu traditionnel est donc un retour aux sources, un

exercice physique complet, une culture mentale, une défense efficace, un entretien de la santé.



Lors de la démonstration, l'entraîneur a manié le sabre, une arme symbole de la puissance des samourais

**Horaires des entraînements**

Salle des fêtes de Congis-sur-Thérouanne.

Cours enfants, mardi et jeudi de 18 h 30 à 19 h 45.

Cours adultes, mardi et jeudi de 20 h à 21 h 30.

Téléphone : 01.64.34.58.80 ou 06.17.46.21.06.