



STAGE-INTERCLUBS NIHON-TAI-JITSU TAI-JITSU



COMPTE RENDU

Le dimanche 14 MARS 2010 à LARDY (91) pas moins de 70 pratiquants ont participé à un stage interclubs NIHON TAI JITSU / TAI JITSU, organisé par **Jean-Michel POINOT** professeur du club de tai jitsu du COSRL de LARDY (RENAULT), avec l'aide d'**Alain LACROIX**, professeur du club de tai jitsu de l'ASLJL de LARDY.

16 clubs étaient représentés, COSRL LARDY (91) ; l'ASLJL LARDY(91) ; SAINT CYR (78) ; LA GARENNE COLOMBES (92) ; SAINT GERMAIN DU CORBEIS (61) ; LE MANS (72) et CONDE SUR NOIREAU (14) pour les clubs de TAI-JITSU et les clubs de COURCOURRONNES (91) ; BURES SUR YVETTE (91) ; LONGJUMEAU (91) ; MOISSY CRAMAYEL (77) ; GENNEVILLIERS (92) ; AULNAY SOUS BOIS (93) ; ARGENTEUIL (95) ; USMT PARIS (RATP) et PLERIN (22) pour les clubs de NIHON TAI JITSU.



Après un café qui nous attendait comme à l'accoutumée à notre arrivée, le stage a débuté par un échauffement commun dirigé par **Alain LACROIX** professeur à LARDY. Nous avons ensuite séparé les stagiaires en deux groupes, un groupe marron/noire (regroupant environ 35 pratiquants) et un deuxième allant de la ceinture blanche à la bleue. Trois professeurs se sont succédés pour assurer à chaque groupe trois cours de 45 minutes dans la matinée. Le même dispositif a été reconduit l'après-midi, après un repas sous forme de buffet organisé par le club de l'ASLJL de LARDY, et un échauffement commun dirigé par **Dominique LEBIHAN**, professeur de TAI JITSU du club du MANS (72). La journée s'est terminée par un pot de l'amitié.

Les cours étaient assurés par :

Stéphane LEFORESTIER
Daniel LE MER
Laurent LARIVIERE

4^{ème} dan TAI JITSU – FFKDA
3^{ème} dan TAI JITSU – FFKDA
4^{ème} dan NIHON TAI JITSU – FFKDA

CONDE SUR NOIREAU (14)
COSRL LARDY (91)
LONGJUMEAU (91)

PROGRAMME DE LA JOURNEE

MATIN		APRES MIDI	
Marron / noire	Blanche à bleue	Marron / noire	Blanches à bleue
Self défense avec Stéphane	Enchaînements avec Daniel	Enchaînements avec Daniel	Etranglements avec Laurent
Armes avec Laurent	Self défense avec Stéphane	Self défense avec Stéphane	Enchaînements avec Daniel
Enchaînements avec Daniel	Kubi-nage avec Laurent	Sutemi avec Laurent	Self défense avec Stéphane

Merci à tous pour votre participation. Mention spéciale à Jean-Michel et Alain pour leur accueil et l'organisation de ce stage fort sympathique, où tout le monde a pu travailler dans la bonne humeur.

Laurent LARIVIERE