



Compte rendu du stage régional du 1^{er} décembre 2017

Dimanche 10 décembre 2017, de 09 heures à midi a eu lieu le dernier stage régional de l'année 2017 organisé par l'ARONTJ (Association Régionale Occitanie de Nihon Tai Jitsu). Ce stage a réuni 35 participants de la ceinture blanche à la ceinture noire. Il s'est déroulé en 3 ateliers :

- Les Sutemis : présenté et animé par Philippe AVRIL 6^{ème} Dan Nihon Tai-jitsu et 7^{ème} dan Nihon Ju- Jitsu et responsable technique national adjoint
- Kansetsu Waza : présenté par Olivier Poutoire, 3^{ème} dan Nihon Tai-Jitsu /5^{ème} dan Nihon Ju-Jitsu co- responsable technique régional
- Défense mains nues sur couteau : présenté par Grégoire GRES, 5^{ème} Nihon Tai-Jitsu dan 5^{ème} dan Nihon Ju-Jitsu co-responsable technique régional

Le premier atelier a été dirigé et présenté par Philippe AVRIL. Les Sutemis, vaste sujet que Philippe AVRIL a réussi à rendre accessible par une présentation en deux temps :

- Exécution simple du sutemi sur partenaire afin de décomplexer et de détendre les participants
- Exécution dans l'esprit, à savoir sur un contre du partenaire

Cette présentation en deux temps a permis à tous, même aux ceintures blanches présentes qui ont travaillé à part, de réussir les techniques présentées et de voir ainsi le travail restant à accomplir dans leurs clubs respectifs.

Le deuxième atelier, présenté et animé par Olivier POUTOIRE a consisté en un rappel du principe des Kansetsu Waza (Clés et luxations). Le rappel du principe de base du « ciseau » ainsi que des grandes familles de luxation ont permis à tous de vérifier par la pratique de techniques différentes l'efficacité évidente de ce travail qu'il se pratique debout face à un adversaire ou au sol dans les différentes situations qui peuvent être rencontrées.

Enfin, le troisième atelier, présenté et animé par Grégoire GRES, a permis à tous de vérifier l'efficacité des techniques présentées de défenses à mains nues face à une attaque au couteau (principalement en piqué et en revers), la rapidité et la fluidité ayant été les maîtres mots de cette présentation.

Le stage s'est déroulé dans une ambiance appliquée et détendue et les participants ont pu apprécier l'interactivité entre les trois ateliers, la fluidité des techniques ayant été largement démontrée ainsi que d'autres principes de base de notre discipline.

Ils se sont séparés, avec le sourire, convaincus d'avoir appris, quel que soit leur niveau de pratique et avec l'envie de participer au prochain stage.

Les animateurs quant à eux semblaient satisfaits de leurs prestations respectives et de l'application montrée par les stagiaires. Eux aussi ont quitté le Dojo avec le sourire avec l'espoir de voir les élèves présents donner envie à leurs camarades de clubs de venir participer à ces stages régionaux.