

## VILLEPREUX

Le taï-jitsu Villepreux sera au forum

# Un art martial ouvert aux petits et aux grands

**B** IEN COTÉ dans le milieu des arts martiaux, fort de sa dizaine de ceintures noires, dont deux féminines, le club de taï-jitsu sera au forum des associations, le samedi 7 septembre, de 9h à 17h, au gymnase Alain-Mimoun. Les cours reprennent dès le lundi 9 septembre au sein de la structure avec, à côté de l'enseignement traditionnel de cet art martial créé en 1967, une séance hebdomadaire de taï-contact. Elle attire davantage de pratiquants chaque année, dont beaucoup de femmes.

### Tarifs abordables

«C'est une pratique sportive ouverte au grand public, dès 16 ans, qui permet d'apprendre à se défendre tout en travail-



◆ Démonstration avec Nicolas Rufino-Latas (à g.), qui pare une attaque au couteau menée par Yvan Gradistanac.

lant sa condition physique», indique Nicolas Rufino-Latas, vice-président et entraîneur 3<sup>e</sup> dan. Ne nécessitant pas de kimono, le taï-contact permet de se faire plaisir en travaillant sur des techniques de défense simples et efficaces. Tarif 140 euros maximum. Séance le jeudi, de 20h à 21h30. Au club de Villepreux, les enfants ont leurs créneaux le lundi et le mercredi, de 18h45 à 19h45, à un tarif maximum de 125 euros, pour les deux cours. «Nous les accueillons de 7 à 14 ans. Les exercices sont adaptés à leur morphologie et permettent d'apprendre discipline et respect de l'autre. Le taï-jitsu est plus complet que d'autres pratiques et fait ainsi

travailler harmonieusement le corps des petits», précise Yvan Gradistanac, entraîneur 4<sup>e</sup> dan. Les adultes sont eux accueillis le lundi et le mercredi et la cotisation de 225 euros maximum donne droit au cours de taï-contact du jeudi. Des stages sont régulièrement proposés aux adhérents, pour se perfectionner dans cet art martial sans arme, qui permet d'apprendre à se défendre d'une attaque d'un ou plusieurs adversaires. Des séances spécifiques précédant les passages de grades ou les compétitions ont lieu le dimanche matin pour ceux qui en font la demande.

Emmanuel Fèvre

• Tél. : 06 89 16 20 19.  
 tai.jitsu.villepreux@hotmail.fr  
 tai.jitsu.villepreux.free.fr