

Avis de Bernard Jardin, enseignant label fédéral niveau national, titulaire du D.E.J.E.P.S., ceinture noire 5eme Dan, jury d'examen du kata à Paris et du passage de grade technique sur l'Ile de France. Elève de Shozo AWAZU, Raymond MOREAU, Georges BAUDOT, Jean-Jacques FLERCHINGER.



Le cours dispensé au PUC les mercredis de 18h30 à 20h30 «jujitsu-self défense-katas judo », fait appel à l'ensemble des arts martiaux japonais, connus traditionnellement sous le vocable de « budo », techniques pratiquées par les samouraïs dont le Jujitsu ancien constitue notamment le fondement. C'est en effet à partir de ces techniques que Maître Jigoro Kano a codifié le Judo.

Il s'adresse à toute population adulte, homme ou femme ayant ou n'ayant jamais pratiqué, quel que soit l'âge.

Tout combat, qu'il se situe à l'intérieur ou à l'extérieur de nous est avant tout un combat contre nous même, combat dont la pratique est alors étudiée à partir des techniques autorisées dans l'actuel judo sportif auxquelles ont été conservés, pour une meilleure défense de soi-même et d'autrui, les atémis (techniques de coups), ainsi que les différentes clés et étranglements résultant du Jujitsu ancien.

Ce travail, conduit sous l'égide et selon les règles imposées par la Fédération Française de Judo (judo, jujitsu, Kendo et disciplines associées), est une recherche passionnante d'évolution technique à travers une pratique contrôlée, dynamique et souple, où le respect du partenaire est le vecteur essentiel.

Les notions fondamentales concernant l'énergie vitale, l'opportunité, la tension, l'apprentissage de la technique, la condition du corps, l'état de la conscience et de l'éveil de l'esprit y sont plus particulièrement développés, pour tenter de trouver in fine épanouissement, paix et maîtrise de soi.

Au cours de la même séance, un atelier est réservé plus spécifiquement, pour l'ensemble des élèves qui le souhaitent, à l'étude des katas et préparations techniques nécessaires aux différents passages de grades délivrés par la Fédération Française de Judo, l'enseignant ayant notamment la qualité de jury d'examens de katas organisés par la Ligue de Paris, et de jury d'examen de passage de grade technique sur l'Ile de France.