

## Le taï-jitsu do, l'art (martial) de se défendre

**V**ENUS DE LA FRANCE entière, les adeptes du taï-jitsu do étaient nombreux à s'être réunis, samedi, au centre sportif Pierre-de-Coubertin pour échanger ou partager leurs techniques de défense.

«**Taï**», veut dire **«corps»**, **«jitsu»**, **«technique»**, précise Xavier Plassard, président du club de Montigny créé en 1999 et qui regroupe 80 pratiquants de tous âges et tous niveaux, dont 35% de femmes. **Il s'agit d'un art martial qui implique le respect de valeurs traditionnelles, mais c'est aussi une méthode de self-défense où l'on**

**apprend à contre-attaquer par des sorties par clés, atémis ou projections.»**

En France, plus de 8 000 licenciés pratiquent cet art défensif adapté aux attaques possibles lors du quotidien et fondé dans les années 70. **«Le but du stage est de progresser, tout comme de connaître les fondations de la discipline, mais aussi de garder un esprit d'ouverture»**, explique Xavier Plassard. C'est dans cette logique que le sabreur Dominique Pierre est venu faire découvrir l'art du sabre. G. H.

• Rens. : [www.tai-jitsu-montigny78.fr](http://www.tai-jitsu-montigny78.fr)



Sylvain et François en pleine démonstration.

