

# Retour aux sources pour les pratiquants du Tai Ji Tsu

La venue de Daniel Dubois, gradé ceinture noire 7<sup>e</sup> dan et cofondateur du Tai Ji Tsu, est toujours un événement pour le club ignymontain. Le stage, programmé les 2 et 3 février derniers au centre sportif Pierre de Coubertin, a fait le plein de participants, venus de toute l'île de France pour l'entraînement tous niveaux le samedi, et de la France entière, le dimanche, pour le stage national réservé aux ceintures noires et professeurs de la discipline. La renommée de l'un des maîtres de la pratique n'a pas été étrangère à ce succès (sept clubs représentés et plus de 150 inscrits), sans oublier l'organisation bien rodée et l'ambiance conviviale qui font la réputation du club.

## Recentrer la technique

C'est tout l'objectif de ce stage annuel dirigé par le cofondateur de la discipline qui vient rappeler les grands principes de la pratique, des principes où la technique s'associe forcément aux valeurs fondamentales du Tai Ji Tsu. "C'est un moment important pour le club afin de retrouver l'esprit fondateur de la discipline, de respecter son style originel", souligne Xavier Plassard, président du club. "Je viens pour redonner aux pratiquants l'essence des arts martiaux, pour recentrer l'enseignement sur ses origines", confirme Daniel



*Daniel Dubois, co-fondateur de la discipline, a entraîné plus de 150 pratiquants franciliens du tai jitsu les 2 et 3 février derniers au centre Coubertin. Un rendez-vous important aussi pour les membres du club de Montigny.*

Dubois. Self-défense oblige, le stage s'est basé sur les techniques de déséquilibre et de projection, mêlant les combattants de tous âges (la doyenne était âgée de 75 ans), et une mixité quasi parfaite. Sur les tatamis, l'heure était à la remise en question et à la transpiration durant ce stage intensif, tout particulièrement pour les professeurs qui ont profité de l'occasion pour trouver une énergie nouvelle lors de cet entraînement particulier. "Daniel Dubois est un grand pédagogue qui

sait allier le travail à la détente, ce qui est essentiel, notamment pour les professeurs qui ont rarement la possibilité de se retrouver", ajoutait Xavier Plassard. Côté actualité, le club qui privilégie la formation de ses élèves poursuit ses objectifs. Comme l'an passé, quatre pratiquants tenteront le passage de la ceinture noire cette année (100% de réussite l'an dernier), et trois élèves préparent activement le diplôme d'instructeur fédéral pour assurer la relève du club.