

20/9.2005 Les arts martiaux ouvrent une section de jujitsu pour les ados

DEPUIS LA RENTRÉE, l'association des Arts martiaux s'est enrichie d'une nouvelle section de jujitsu pour les adolescents de 11 à 15 ans. Aujourd'hui, neuf inscrits s'entraînent tous les lundis de 18 à 19 h 30 au complexe sportif Jean-Brissaud.

Cette initiative est une première dans la région lyonnaise.

Le jujitsu (self défense) est une discipline dérivée du judo. Dans une ambiance chaleureuse, les adolescents se rencontrent dans la bonne humeur, avec leurs différences physiques et progressent

dans la découverte de cette technique de défense, issue des pratiques samouraï et employée par les professionnels de la sécurité (police, armée...)

Grâce à ses bienfaits sur la coordination globale, ainsi que sur la tonicité musculaire, le jujitsu donne aux enfants le sens de respect et de l'autodiscipline.

L'apprentissage se fait de manière ludique à l'aide de jeux. Bernard Bonino, professeur diplômé d'état, assure les entraînements.

Il essaie d'inculquer aux élèves les principes et les vertus phy-



L'apprentissage se fait de manière ludique à l'aide de jeux

/ Photo E. Alfano

siques et morales de cette discipline. Les adolescents intéressés par la pratique du jujitsu peuvent rencontrer les

responsables de l'association et faire un cours d'essai gratuit tous les lundis durant les heures d'entraînement.