

■ STAGE REGIONAL DE JU-JITSU



Une bien belle journée dédiée au Ju-Jitsu...

Il régnait une ambiance quelque peu étrange ce samedi matin 1er octobre 2011 dans le complexe sportif du S.R.E.G. Mulhouse : kiai, projections et bruits de chutes, l'animation sur les tatamis semble bien réelle... Il n'est que 10h30, le stage n'a commencé que depuis une heure et déjà certains participants, tout sourire, ruissellent de sueur : visiblement, ça ne chôme pas. La séance est vivante, tonique, et pour cause : le maître d'oeuvre de cette manifestation régionale n'est autre que Fernand CAPIZZI, l'entraîneur national de l'équipe de France Ju-Jitsu "combat" !



Fernand CAPIZZI et l'art du Ju-Jitsu "Combat" : une approche passionnée et... passionante ! Photo : I.G.

Son enthousiasme est palpable et son dynamisme contagieux : la cinquantaine de stagiaires présents, venus de toute la région, semblait ravie, tant par le contenu que par la méthode employée : des exercices simples et une pédagogie active, avec mise en application immédiate. La matinée était essentiellement consacrée à l'étude du Ju-Jitsu "combat", un domaine très ciblé : Fernand CAPIZZI 6ème dan et formateur national, a pu apporter aux auditeurs de précieux conseils et son expérience, au plus haut-niveau international, s'est avérée particulièrement utile. Les postures, les attaques hautes, basses, pieds, poings, contacts, projections, stratégie, tactique... chaque détail est minutieusement détaillé et orienté vers la recherche de la performance. Une approche assez sportive en somme...



Un stage qui, malgré sa richesse, s'est avéré très convivial !

L'après-midi était plus particulièrement orientée vers la self-défense. De nombreuses séquences très techniques ont permis aux stagiaires de voir ou de revoir un certain nombre de principes de base, mais également de découvrir quelques facettes très distinctes liées à la défense par le judo même : un travail complet et très riche !



Thierry PREVOST-HAEBERER, président du Judo-Club du S.R.E.G Mulhouse, Fernand CAPIZZI, formateur national Ju-Jitsu, Marcel BRENGARD, ancien président du S.R.E.G. et Harry HERBAUT, notre responsable régional Ju-Jitsu... Photo : I.G.

Au final, une bien agréable journée de Ju-Jitsu, plaisante, conviviale et enrichissante ! Un grand merci à Fernand CAPIZZI pour son enseignement et sa disponibilité, à Harry HERBAUT, responsable régional du Ju-Jitsu pour l'organisation de ce formidable stage, au S.R.E.G. Mulhouse et à son nouveau président, Thierry PREVOST-HAEBERER, pour son accueil, impeccable comme d'habitude !

Ci-dessous la photo "souvenir" (Cliquez dessus pour l'agrandir...) :



Article rédigé par Isabelle GEIGER le 2 octobre 2011 à 10h30.