

Indre-et-Loire - Sainte-Maure-de-Touraine -

## Vingt-cinq ans de stages Ju-Jitsu au dojo

13/06/2015 05:30



Jean Mergnac, 5<sup>e</sup> dan, alors professeur au judo club de Sainte-Maure a eu l'idée, il y a 25 ans, de proposer, le dimanche de la foire aux fromages, un stage de Ju-Jitsu, ouvert à tous, gratuit, afin d'associer le sport et la gastronomie locale.

En 2015, le président d'honneur Jean Mergnac est toujours présent et toujours actif. Les stages se sont succédés.

Cette année, c'était le tour du karaté. Il était animé par Gildas Duval, expert en karaté do, CN 5<sup>e</sup> dan (FFKDA), élève des maîtres Caujolle et Sauvini, spécialiste « défense » forme karaté. Après l'accueil au dojo Jean Mergnac, le président Laurent Rion 5<sup>e</sup> dan a animé, lui, une séance de Taïso, mise en forme, préparation aux combats.

Puis Me Duval a comparé Karaté et Ju-Jitsu, servi par une souplesse extraordinaire bien visible lors des démonstrations : présentation des divers atémis (coups), pratique et enchaînements, défense contre les atémis, défense forme karaté sur attaques diverses.

Jean Mergnac a clôturé ce stage par une relaxation Qi Gong, méthode chinoise, basée sur le souffle, énergie du sol et du ciel qui repousse le mal. Ce stage karaté a été très bénéfique pour ceux qui pratiquent régulièrement le Ju-Jitsu, deux disciplines sportives différentes mais complémentaires.

