


# NADIA

**40 ANS TAI-JITSU CLUB  
ET SELF-FÉMININE BALLANCOURTOIS  
(BALLANCOURT-SUR-ESSONNE, ESSONNE)**

## « Ça a changé ma vie »

CETTE JEUNE FEMME DISCRÈTE AU POINT DE VOULOIR CONSERVER L'ANONYMAT (!) A DÉCOUVERT LE KARATÉ IL Y A UN AN ET DEMI. MÈRE DE FAMILLE, ELLE S'OFFRE UN NOUVEAU CHALLENGE QUI LUI PERMET D'ENVISAGER LA VIE AUTREMENT... RIEN DE MOINS.

« Nouvellement arrivée dans la ville pour des raisons professionnelles, j'étais à la recherche d'un club de sport, en ayant toujours fait du sport, jusqu'à lors, notamment du judo. L'ai mené ma petite enquête et le club de karaté avait les meilleurs échos. Je ne suis pas déçue par l'école du taï-jitsu, style du club, dont les séances se déroulent dans une ambiance très conviviale. Je ne voulais pas pratiquer d'activités « classiques » ou refaire un sport que

je connaissais déjà. Découvrir le karaté sur le tard me paraissait être un joli challenge. Cette initiative a eu rapidement des conséquences directes sur ma vie. Après un an et demi de pratique, je me sens plus sincèrement épanouie. Mon entourage le remarque et m'encourage dans ce projet. Je suis plus harmonieuse et rend ma fille et mon mari plus harmonieux aussi. Le karaté impose une maîtrise de soi et de son corps. Je tends à me construire vers cette voie là. »  B.T.

# LES STYLES LES PLUS REPRÉSENTÉS

SHOTOKAN **119 159**

WADO RYU **16 040**

SHITO RYU **9 025**

KARATE DÉFENSE :


TAI JITSU **3 433**

NIHON TAI JITSU **2 923**

## « Une révélation »

*Quadra en surpoids, cet ouvrier dans l'imprimerie a débuté le karaté sur le tard. Dix ans après, 3<sup>e</sup> dan, il est un pilier de son club de cent licenciés. Mieux, il s'est découvert une véritable âme de professeur, la responsabilité d'un message juste et l'envie de participer au développement d'une discipline ouverte et moderne.*

« J'avais fait du karaté dans les années 70. Puis, en 1998, j'y suis revenu via le taï-jitsu. Après une blessure au pied, j'avais pris du poids. C'était difficilement compatible avec la course à pied, ma passion durant de longues années. J'ai goûté à la compétition régionale et cela m'a plu. J'ai aussi rapidement eu envie de m'investir en passant mon DIF en 2006, en arbitrant, en participant à l'organisation de la coupe d'Ile-de-France de taï. Du coup, j'ai passé mes grades, j'enseigne, je m'implique dans la discipline. Si, au départ, j'ai été séduit par les chutes, les immobilisations, les étranglements et les clés, bref

le côté aussi efficace que spectaculaire de la discipline, je me suis aussi rendu compte qu'elle correspondait bien à une demande. Le taï, la self-défense de manière générale, c'est moderne, tout simplement ! Pourquoi ? Parce que les gens recherchent la variété : celle des défenses contre armes, des techniques, des possibilités de faire face aussi et de se faire plaisir que l'on ait 6, 25 ou 55 ans, homme ou femme et même ensemble. L'ouverture d'esprit de cette discipline qui se nourrit de tout ce qui est intéressant est positive. D'ailleurs, quand on fait un stage multi arts martiaux, on se sent parmi les plus à l'aise. En tant qu'enseignant, j'ai aussi appris à m'adresser à des publics différents, que ce soit les milieux sociaux, les capacités motrices ou intellectuelles... J'ai grandi. Enfin, je sais que cette porte du dojo poussée il y a 13 ans a révélé chez moi, au-delà du plaisir sur le tapis, une âme de dirigeant associatif et de "passeur" de l'information et de la culture de ma discipline. »  O.R.