

## Présentation du Nihon-Tai-Jitsu

Le Nihon Tai-Jitsu est reconnu comme un style de Karaté (karaté Jutsu) par la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées qui authentifie nos grades et nos diplômes d'enseignants.

Art martial axé vers la self-défense, *notre pratique est également adaptée aux femmes*; tous les cours sont mixtes. Notre discipline est enseignée et pratiquée dans le respect d'autrui et vise le développement de l'individu au sein du groupe quelles que soient ses attentes: améliorer sa santé, la confiance en soi, sa sécurité, devenir plus fort, se maîtriser, améliorer son équilibre, sa concentration, sa résistance à l'effort, sa souplesse...

Nous insistons sur la nécessité de s'entraîner régulièrement et d'être volontaire personnellement pour cette pratique.

Art de combat d'inspiration japonaise mais de conception occidentale le NIHON TAIJITSU qui signifie en japonais <<Techniques du corps>> est en fait une méthode moderne de défense personnelle. Il ne s'agit pas de l'addition de judo, aikido et karaté mais d'un sport basé sur les attaques telles qu'elles pourraient se produire dans la vie courante.

Nous retrouvons bien sûr des mouvements des Arts Martiaux traditionnels (frappes, luxations et projections), mais ces mouvements ont subi des transformations pour les adapter à la défense proprement dite.

- Parades effectuées en déplacement.
- Actions portées sur des articulations et des points sensibles.
- Projections en partant à distance de l'adversaire et toujours précédées et suivies de frappes.

De plus sur le plan pédagogique, la méthode mise au point par des professeurs d'arts Martiaux doublés d'enseignants d'éducation physique est très progressive. Les techniques sont classées de manière judicieuse et facile à suivre, pouvant être pratiqué par tous, n'incluant pas de chutes violentes, pas de compétition.

N'oublions jamais que le Nihon Tai-Jitsu est un ensemble de techniques de défense personnelle et non un moyen d'attaque. La défense se fait à mains nues contre un ou plusieurs adversaires armés ou non.

A notre époque où la violence éclate de toutes parts, les méthodes de défense sont plus que nécessaire et le NIHON TAI-JITSU en particulier. La maîtrise de cette discipline, si l'esprit en a été bien saisi, doit engendrer la paisible assurance des forts et des sages et non l'agressivité systématique. La self-défense est la Défense de soi-même et non l'attaque des autres. Si la riposte est dure, nette, définitive, elle est néanmoins proportionnée à l'attaque, donc toujours juste.

Le NIHON-TAI-JITSU est donc une méthode Française de Self Défense dans laquelle on envisage que la vie du pratiquant peut-être mise en danger. Il faut donc en un minimum de temps et d'effort, obtenir un maximum d'efficacité avec le moins de risques possible. A noter, le NIHON TAI-JITSU était aussi appelé autrefois au Japon <<KOSHI NO MAWARI>>; la partie projections et luxations portait le nom de <<JU-HO>> (méthode de la souplesse).

Extrait du livre :

Le NIHON TAI JITSU - Ed. SEDIREP - par Roland HERNAEZ  
8ème Dan NIHON TAI-JITSU - FFKDA (France)

**F.F. KARATÉ**   
et disciplines associées

Saint-Gilles 35



Hommes – Femmes

A partir de 15 ans



[Http://esgntj.free.fr](http://esgntj.free.fr)

[Http://www.nihon-tai-jitsu.com](http://www.nihon-tai-jitsu.com)

<http://www.ntj-bretagne.com>



[www.us-saintgilles35.org](http://www.us-saintgilles35.org)

## Pour votre inscription :

1. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de combat postérieur au 1er Septembre 2018.
2. Signer la licence fédérale de Karaté (assurance).
3. Le règlement de la cotisation.
4. Nouveaux adhérents: le bulletin d'inscription rempli + 1 photo d'identité.  
*Attention : Tous les documents nécessaires à l'inscription sont à fournir en 1 seule fois dans une enveloppe à votre nom.*

. Reprise des cours adultes, **Lundi 10 Septembre 2018 à 20h30**

. Possibilité de 1 cours d'essai gratuit, en jogging/tee-shirt, ou kimono  
**(certificat médical pour les cours d'essai impératif).**

- . La pratique se fait en kimono blanc de judo ou de karaté.
- . La ceinture blanche est de rigueur pour les personnes non gradées en Tai-Jitsu ou Nihon-Tai-Jitsu.
- . Les cours sont susceptibles d'être suspendu pendant les vacances scolaires.
- . Remboursement au prorata de l'absence en cas de blessure sur présentation d'un certificat médical d'au moins 4 semaines d'arrêt ou en cas de mutation professionnelle.

[Adresse du dojo](#) : Local sportif - 35590 Saint-Gilles

Renseignements : contact 06 50 19 84 27

<http://esgntj.free.fr>

<http://www.nihon-tai-jitsu.com> - <http://www.ntj-bretagne.com>

# Ecole Saint-Gilloise

## Professeurs :

**Florent BARRE**

3ème DAN NIHON TAI JITSU FFKDA - DAF

2ème NIV DAN NIHON JU JITSU FMNITAI

**Christian MALHERBE**

2ème DAN NIHON TAI JITSU FFKDA – DAF

1er NIV DAN NIHON JU JITSU FMNITAI

## Assistant :

**Hervé LINTANFF**

3ème DAN NIHON TAI JITSU FFKDA

## Nos Horaires :

Adultes :

Lundi 20h30 – 22h00

Jeudi 20h30 – 22h00

Dimanche sur demande 10h00 – 11h30

## Tarifs 2018 - 2019

- 140 €

- 120 € pour les 15-18 ans, étudiants et demandeurs d'emploi

\*Inclus cotisation club, carte affiliation à la fédération US-SAINTGILLES 35