



# La Lettre d'information

de l'association Ju-jutsu Traditionnel de Garonne - Mars 2023



## C'est le bon moment, venez essayer la méthode Wa-jutsu

### Pour nous rejoindre:

06 81 03 81 59

[www.jujutsudegaronne.org](http://www.jujutsudegaronne.org)

Mél. [jujutsudegaronne@free.fr](mailto:jujutsudegaronne@free.fr)

### Enfants 6 à 13 ans Arlac

Mardi - 18 à 19 h 00

Jeudi - 17 h 30 à 18 h 30

### Adultes débutants Arlac

Mardi - 19 h 00 à 20 h 30

Jeudi - 18 h 30 à 20 h 00

### Adulte CNALV Titre AEJT

Lundi 19 h 00 à 21 h 00 Colombier

Jeudi 19 h 30 à 21 h 30 Brettes

Pour nous rejoindre:

TRAM A - Arrêt Fontaine d'Arlac

BUS 42 - Arrêt Sainte-Bernadette

En voiture, à pied, à vélo

**suivre** Maison Des Habitants

### ENTRAÎNEMENT CONVIVAL

### Spécial Vétérans

Le samedi 22 avril 2023

Gymnase de BOURRAN -

Mérignac

15 h à 18 h

### Méthode WA-JUTSU Séances Spéciales SENIORS

À partir de 40 ans

Séances adaptées à vos capacités.  
En toute sécurité, étirements,  
respirations, beauté gestuelle...  
VENEZ DÉCOUVRIR CETTE MÉTHODE

**PORTES OUVERTES - 22 AVRIL 2023**

Salles omnisports Bourran 2 Rue Léo Lagrange Mérignac

ACCUEIL DÈS 14 h - DÉBUT SÉANCE 15h 00

DÉMONSTRATION 17 h 00

RÉSERVATIONS

06 81 03 81 59 |

Section BUDO ARLACAIS

ASSOCIATION JJTJG

[WWW.JUJUTSUDEGARONNE.ORG](http://WWW.JUJUTSUDEGARONNE.ORG)



### SELF - DEFENSE

La méthode ne néglige pas pour autant l'aspect self-défense, utile en cas de légitime défense (Autorisation légale et immédiate de se défendre ou de défendre autrui lors d'une agression injuste sans pouvoir faire appel aux forces de l'ordre). En temps qu'art, la méthode permet comme application de s'entraîner à se défendre de manière efficace et contrôlée contre un ou plusieurs adversaires, sans pour autant surestimer ses capacités. Par la répétition régulière, on acquiert un contrôle plus grand de ses réactions émotionnelles.

### Au coeur du bénévolat

Les activités sont entièrement gérées de manière bénévole, mais avec sérieux ce qui n'empêche pas une bonne convivialité. Effectivement, l'esprit de non opposition de la méthode se retrouve dans la gestion bénévole saine où la devise est de faire ensemble, dans une ambiance de camaraderie qui n'enlève pas le respect mutuel.

### Un art paisible

La méthode Wa-jutsu, est une approche du ju-jutsu traditionnel japonais, sportive mais non compétitive, technique mais artistique, dynamique mais culturelle. Cette méthode contemporaine, a été élevée de la brutalité du jiu-jitsu primitif vers une pratique non-violente, sans pour autant perdre les apports bénéfiques de la tradition. Elle permet le développement de la coordination du corps et de l'esprit, la connaissance des fondements, la compréhension et l'amélioration de la respiration. Elle développe la concentration, la souplesse et la rapidité vigilente. C'est avant tout une méthode de santé qui apporte respect des valeurs fondamentales que sont le respect, la politesse, le courage, l'honnêteté... Méthode variée et riche de nombreux katas, de techniques à mains nues ou aux armes traditionnelles ( bâton court, tanto, katana). Elle peut aussi être pratiquée sous forme de culture physique d'entretien "Taï-ki", mouvements lents et coordonnés. La pratique est possible à tout âge, car les progrès ne dépendent ni de la force ni de l'âge. De plus, il n'y a pas d'obligation d'effort soutenu, ni de temps d'exercice. Art de dynamisme et d'évolutions, amenant la conscience des attitudes d'équilibres et stabilités. La méthode présente peu d'accident (<0,5%) car tout effort est placé sous le contrôle des limites.



## Calendrier des activités jusqu'à la fin de saison 2022 - 2023

Dimanche 19 mars 2023 - Entraînement Enfant à DAX

Dimanche 2 avril 2023 - Entraînement KATA Arlac

Vacances de Printemps du 10 avril au 21 avril - Séance commune Colombier le 17 avril à 19 h

Samedi 22 avril 2023 **Entraînement Interclub Vétérans** - Seniors à 15 h Gymnase de Bourran

Dimanche 30 avril - Entraînement KATA Colombiers

Pas de séance le 1er mai et le 8 mai

Mercredi 10 mai réunion du Comité directeur - Visioconférence

Pont de l'ascension du 17 au 21 mai

Mardi 6 juin Gala de fin de saison 18 h 30 - Arlac

Mercredi 13 juin 2023 Assemblée Générale 18 h 30

Fin des activités après les séances du jeudi 22 juin

### Bonnes pratiques au club

Une association n'est pas un prestataire de service où les uns s'épuisent au bénéfice des autres. Chacun se doit donc de respecter la convention qui nous unit. Nous demandons à chaque adhérent et parent d'aider à la préparation des activités et des manifestations dans la mesure des moyens de chacun. La fidélité aux activités est donc primordiale pour l'existence d'une association. Le plus souvent c'est la mise en place de la salle et son rangement. (Tatamis, panneaux d'affichages, vestiaires, bancs et chaises) mais aussi la régularité de présence, savoir s'excuser lorsque l'on ne peut pas venir et savoir faire la promotion de l'activité à l'extérieur quand l'occasion s'en présente.

Pendant les séances c'est veiller à ne pas déranger les activités en gardant le silence dans la salle, en rangeant ses affaires aux vestiaires, en éteignant son mobile, en respectant la propreté et l'intégrité des locaux de la Maison des Habitants.

En dehors des séances, c'est s'intéresser à la vie de l'association (réunions, assemblées, manifestations) et aux activités du centre, ne serait-ce qu'en étant ambassadeur de nos activités auprès de tiers. Soyons simplement sincères. Une association vit de et par ses membres. Chaque adhérent peut participer au renouvellement nécessaire des adhérents en amenant un ou plusieurs amis intéressés par l'activité. C'est faire preuve d'un grand intérêt pour la structure.

Les pratiquants mineurs doivent être déposés par leurs parents ou toute personne dûment autorisée dans la salle où se pratique l'activité 10 mn avant le début de celle-ci. Ils doivent être repris de la même manière au plus tard, 15 min après la fin de leur séance. Les parents sont responsables de leurs enfants dans toutes leurs actions dès lors qu'ils sont en dehors du tatami (vestiaires, couloirs, habillements, etc.) Article 6.1 du RI de l'association.

Association loi 1901, déclarée à la préfecture N° w 332001751



La Lettre d'Information JJTDG - Budo Arlacais

Maison des habitants D'Arlac 33700 MERIGNAC - tél. 06 81 03 81 59

Édition et Rédaction : Thierry BRETONES en qualité de Président de l'association

Photos Guillaume Air et JJTDG - Siège Social 106 route du Capon 33550 Tabanac