

# COMPTE RENDU DU STAGE DE SENE

DIMANCHE 29 MARS 2009

Dès 9h 30 et après un échauffement général, la trentaine de stagiaire a pu profiter de la belle salle mise à leur disposition par l'équipe de Séné.

Des saisies arrières, à différent niveaux, ont permis aux pratiquants de NTJ et aussi aux pratiquants de Wu Shu, élèves de Yann DUSSOL, de travailler sous mes indications mais également sous celles de M. PORROT ( club de Chartres de Bretagne) , J.Y. LEMOINE (club de Séné) et de B. LEMAGUER ( club de Lorient) .

Suivant les enseignants et leur « sensibilité » les clés, atémis et projections ont été appliquées.

Ensuite et pendant une heure environ Clémence MAUPAY, récemment gradée en Wu Shu et élève de Yann DUSSOL, nous à fait approcher les techniques de cet art martial chinois.

Les positions typiques comme le dragon assis, l'arc et la flèche, le pas vide, ont permis aux débutants en Wu Shu que nous étions, de pratiquer un style ou les positions sont importantes pour la réalisation correcte du Tao étudié ce dimanche matin. Pour certains les genoux et les adducteurs doivent s'en souvenir.

Après un repas de galettes ou de crêpes, nous sommes en Bretagne quand même, les cours ont repris avec Yann DUSSOL.

Un exercice avec des enchaînements comportant des coups de coudes, des crochets, des revers et des blocages. Seul d'abord et à deux avec des paos, ces exercices ont bien débutés l'après midi.

Yann a continué avec une application en back fist sur un pivot en croisant les jambes. Un peu comme la position du dragon vue le matin.

## **UN CHAMPION D'EUROPE DE JU- JITSU BRESILIEN PARMI NOUS.**

Laurent LEJEUNE est un bon pratiquant de NTJ du club de G. GUENON, à Le Relecq Kerhuon près de Brest.

Il a été sacré champion d'Europe à Lisbonne en 2009, en moins de 88 kgs.

Mais les médias en ont beaucoup moins parlé que de la victoire de Bixente LIZZARAZU, champion d'Europe également.

Laurent a été aussi un de nos représentants en Hongrie lors de la rencontre internationale Goshin Shobu de 2006 et vainqueur en randori avec C. GOGLY et 1er au classement général avec l'équipe française.

Il nous a fait profiter de son expérience, il est ceinture violette, « école GRACIE BARRA » et nous avons tous apprécié sa prestation. Les positions de défenses, la position montée, la KIMURA, ont été étudiés avec les maladresses des débutants mais il s'agissait d'une découverte. Lors d'un prochain stage en Bretagne nous auront la chance de revoir Laurent. Merci à René LEGLEAU d'avoir été son partenaire.

Vers 17h une trop courte séance de Qi Gong avec Clémence a clos les entraînements et a permis, néanmoins, à tous de se détendre après cette longue journée riche en découverte.

Remerciements à tous les intervenants , à Georges pour son accueil, à l'équipe de Belle Ile en Mer pour sa venue. Clin d'œil au nouveau Papy.....

Jean JUGEAU