



Commission Nationale  
Nihon Tai Jitsu / Fédération Française de Karaté

## COMPTE RENDU STAGE COMITE DEPARTEMENTAL 91

CR.N° : NTJ-CDK91 / CR 2017-12-10/001



Bonjour tout le monde,

Le dimanche 10 décembre 2017 à Longjumeau (91) s'est déroulé un stage de self défense organisé par le comité départemental de karaté de l'Essonne. Ce stage était placé sous la direction des écoles Tai Jitsu et Nihon Tai Jitsu et a réuni près d'une quarantaine de stagiaires.



Les intervenants Henri LAGAUCHE, 4<sup>ème</sup> Dan Tai Jitsu, professeur du club de Ballancourt (91), et Laurent LARIVIERE, 5<sup>ème</sup> Dan Nihon Tai Jitsu, professeur du club de Longjumeau (91), ont rappelé les bases de la légitime défense avant de démontrer diverses techniques d'atemi, de luxation, de strangulation et d'amenée au sol adaptées à ce contexte. Les mises en situation avec des attaques courantes (coup de pied, étranglement contre un mur..) ont été appréciées par tous les stagiaires.

Le comité directeur de l'Essonne était représenté par Joël LECINA que je remercie pour sa présence. Le stage qui s'est déroulé dans la bonne humeur s'est terminé par un pot de l'amitié offert par le club FLAM 91 section Nihon Tai Jitsu.

Laurent LARIVIERE  
Membre du Comité Directeur du CDK 91

<http://sites.ffkarate.fr/essonne/>

Contact : Laurent LARIVIERE

[91@nihon-tai-jitsu.fr](mailto:91@nihon-tai-jitsu.fr)