

# Fleurbaix: self-défense rime avec détente

PUBLIÉ LE 15/01/2014

Par F. L. (CLP)

Recommander 0 Twitter 0 8+1 0 Réagir Le journal du jour à partir de 0,79 €

Depuis cinq ans, il donne des cours de self-défense au sein de la Maison des jeunes et de la culture (MJC) de Fleurbaix. Jacques Bonte a une carrière à couper le souffle à certains champions des tatamis.



- A +

L'enseignant possède le DESJEPS (diplôme d'État supérieur de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport) en karaté, le BEES2 (brevet d'État d'éducateur sportif) en aikido et le BEES1 en judo jujitsu et enseigne les arts martiaux depuis cinquante-trois ans. Ceinture noire 2ème dan de judo jujitsu, 3ème dan d'aikido, 3ème dan de lajitsu, 5ème dan de karaté, et 5ème dan de yoseikan budo, il est également diplômé de médecine chinoise. Qui dit mieux ?

Mardi, nous avons pu l'observer lors de son cours. Un cours réservé aux adultes, hommes et femmes mais aussi aux seniors qui désirent pratiquer une activité physique douce tout en apprenant à se défendre.

## Chutes inexistantes

Toutes les techniques enseignées sont étudiées et adaptées pour ne pas nuire à la santé du pratiquant. Les chutes sont pratiquement inexistantes. Jacques Bonte, ancien kinésithérapeute, met un point d'honneur à préserver et améliorer l'intégrité physique de ses élèves. *« Il est possible de pratiquer, même avec certains handicaps physiques comme l'arthrose, les lombalgies, les douleurs articulaires diverses, les problèmes cardiaques ou pulmonaires pour lesquels une activité physique douce peut être bénéfique. Bien entendu, un certificat médical est nécessaire, explique le professeur. L'enseignement est basé sur l'aikido, le jujitsu, mais aussi le judo, le karaté, la boxe et le yoseikan budo. On étudie également les points vitaux (kyusho), ainsi que la canne défense. »*

D'ailleurs, ce mardi, les différents points sensibles ont été testés sur la main, près du coude, sur le bras, en dessous du bras, sur le visage, derrière l'oreille en position debout ou au sol, et la zone réflexe localisée. Divers bâtons en mousse sont également utilisés, symbolisant les armes improvisées avec des objets de la vie courante (canne, parapluie, manche à balai...).

## Travail de l'équilibre

En plus de savoir réagir en cas d'agression physique, les avantages tirés de la pratique sont nombreux : entretien articulaire et musculaire, travail de l'équilibre, de la coordination, de la mémoire, mais aussi détente et relaxation. De plus, les cours sont donnés dans une ambiance conviviale et aucune tenue spéciale n'est nécessaire.

Cours tous les mardis de 10 h 30 à 12 h. Une ou deux séances gratuites sont proposées à l'essai. L'inscription se fait directement au dojo. Le tarif est de 38€ pour l'année auquel il faut ajouter la carte MJC : 16 € pour les Fleurbaisiens et 21 € pour les extérieurs. Pour tout renseignement, Jacques Bonte : 03 21 64 86 82 ou [www.mjcfleurbaix.fr](http://www.mjcfleurbaix.fr).