

PAYS DE GEX

ORNEX |

Budo du Pays de Gex : la ceinture noire, vraie récompense pour des années d'efforts

Belle ambiance cette semaine au Budo du Pays de Gex, où deux licenciés ont reçu leur ceinture noire -avec les félicitations du jury- après de brillants résultats obtenus le 4 février dernier à Belley. Il s'agit de Sabrina Noble, pharmacienne à Gex, qui a rejoint le Budo en septembre dernier. Et de David Muller, un élève pur jus du professeur Éric Boidin.

Le Budo du Pays de Gex a été créé fin 2014. Il compte aujourd'hui 42 licenciés. Plus de 20 % de ses membres sont ceinture noire (CN). Le pilier de l'enseignement dispensé ici, c'est Éric Boidin, CN 6^e dan, qui compte 55 ans de pratique du judo, dont 30 comme professeur et qui est « toujours aussi motivé de monter sur le tatami ».

Un club où l'on pratique le ju-jitsu, le judo, la self-défense et le taïso

Cette section gessienne d'arts martiaux pratique le ju-jitsu, le judo, la self-défense et le taïso comme de véritables arts de vivre fortifiant la maîtrise de soi ainsi que l'équilibre physique et mental de ses pratiquants. Ce qui fait dire à Éric Boidin que le Budo attire souvent « des adultes qui n'ont jamais pratiqué ou qui ont arrêté pour de multiples raisons et qui souhaitent s'y remettre dans un esprit convivial et sécurisant ».

Le Budo se félicite du soutien de Charles Wang, qui a décroché son diplôme de professeur en mai dernier et qui est maintenant lui aussi habilité à enseigner et à décerner les grades.

On l'aura compris : ici, l'accent n'est pas mis sur les combats et les déplacements à



Une partie des membres du club avec sur la seconde rangée, de g. à d. : Sébastien Bouline (trésorier), Charles Wang (professeur), David Muller, Eric Boidin (professeur), Sabrina Lenoble, Damien Terrien (animateur) et Nicolas Bauswein (président). Photo Le DL/J.-J.B.

droite et à gauche. Damien Terrien, l'animateur suppléant du club -il a commencé à pratiquer à 36 ans- sait ce qui l'attire ici : « Approfondir mes connaissances techniques tout en entretenant ma condition physique dans une démarche non compétitive, mais riche et exigeante dans l'expression technique ». Cela semble aussi être la devise des pratiquants qui, après une journée professionnelle bien remplie et un léger dîner avec la famille (parfois sans), prennent deux fois par semaine leur sac de sport et le chemin du dojo pour finir leur journée avec deux heures de judo.

Un langage très codifié

Les mots que vous entendez ici ne sont pas du chinois ! Ainsi, "barai" (balayer), "gaeshi" (contre-attaquer), "gake" (accrocher), "gari" (faucher), "shime" (étrangler), "utsuri" (déplacer), "kata" (qui est un art et pas une catastrophe), c'est du japonais. Un langage et des exercices ô combien co-



David Muller et Sabrina Lenoble, partenaires de tatami, ont réussi à décrocher la ceinture noire. Photo Le DL/J.-J.B.

difiés dans la vénérable tradition des samouraïs qui, eux, « ne faisaient pas sembler de tuer ». Ces temps-là sont loin, mais encore aujourd'hui, dans leur tradition, le sensei (maître) vous explique, sur le tatami (tapis de judo) du dojo (lieu d'entraînement) comment faire un kumikata (saisie du kimono) et des séries de nagekomi (répétition de chutes) pour acquérir un bon waza (technique). Vous voyez, cela n'est pas si compliqué !

J.-J.B.

L'INFO EN +

LE JUDO EN FRANCE

- Environ 600 000 licenciés dont 20 % de femmes dans 5600 clubs.
- Les titulaires du 6^e dan représentent 1 % de toutes les ceintures noires.

LE BUDO DU PAYS DE GEX

- Cours pour hommes/femmes à partir de 15 ans.
- Horaires (de septembre à juin) : lundi de 19h15 à 21h, jeudi de 20h à 21h45.
- Cotisation annuelle : 195 € (2 séances par semaine, soit environ 75 séances dans l'année, incluant l'assurance et la licence de la FFJDA). Réductions à partir du deuxième membre de la famille.
- Frais d'équipements (haute couture japonaise un peu plus chère !)
- Renseignements auprès du président Nicolas Bauswein : 06 21 60 05 82, budo.pdg@gmail.com. Site : <https://www.budo-paysdegex.com>

Tout le monde peut venir essayer

Le Budo est ouvert à la curiosité. On peut venir juste pour voir, même s'y entraîner gratuitement durant deux séances (kimono mis à disposition).

En outre, le président du Budo souhaiterait voir plus de femmes pratiquer, notamment la self-

défense, qui a leurs faveurs. Elles sont neuf à l'heure actuelle, dont une ceinture noire.

« On est court en femmes » dit-il, tout en comprenant bien qu'elles ont souvent des journées plus chargées encore que celles des hommes. Et si on venait en couple ?