



Si vous désirez faire du JUJITSU:

- Rester en forme
- Passer une ceinture noire technique en 3 ans sur la nouvelle méthode Française
- Pouvoir vous défendre en cas d'agression
- Faire de la gymnastique et de la musculation
- Faire un peu de judo (facultatif) cours gratuit pour les plus de 16 ans

LE JUJITSU " en japonais , défense en souplesse "

Est un sport de défense et de détente utilise à l'origine par les samouraïs, le jujitsu est un art martial efficace et spectaculaire grâce aux techniques basées sur la perfection du mouvement et l'utilisation de la force de l'adversaire, le jujitsu permet de se défendre sans brutalité.

Tous les gestes et actions du jujitsu ont de l'importance pour un meilleur contrôle de soi et de son adversaire.

FIGHTING-SYSTEM

Peut représenter une forme de travail en club.

Combats de 4 minutes (2 fois 2 min. avec 1 min. de récupération entre les deux), où les atemi au corps sont permis (mais sans recherche de "hard contact", mais ceux aux jambes non comptabilisés, voire sanctionnés. Les combattants portent des protections aux mains, permettant la saisie.

La saisie n'intervient qu'après un échange de coups. Dès qu'il y a saisie, les atemi sont interdits et le combat continu par projections, avec extension aux projections à plat ventre.

Le combat peut se poursuivre au sol. Les immobilisations (y compris à plat ventre), les clés (sauf doigts, orteils et cou) ainsi que les étranglements sont autorisés.

Le vainqueur est celui qui a marqué Ippon dans les 4 secteurs d'affrontement (atemi, projections, sol)

Le combat est alors terminé ou celui qui a le plus de points au terme des 2 minutes de combat.

**Cours assurés par COLLUS Fabrice Professeur D.E.
Inscriptions sur place les jours d'entraînements**

**Cours Vétéran Judo assurés par Jean-Pascal Dutron Professeur
D.E.
Inscriptions sur place les jours d'entraînements**

**Rudolphe MECHIN
VICE CHAMPION D'EUROPE DE FIGHTING 2004**

