

# DES PRATIQUES ADAPTÉES HOMMES ET FEMMES TOUS ÂGES - TOUS NIVEAUX



## Le jiu jitsu : la tradition martiale

Le jiu jitsu, littéralement « technique de la souplesse », est une méthode de défense fondée sur un principe fondamental : **céder à la force pour utiliser à son profit celle de l'adversaire.**

Utilisé par les samouraïs lors des combats à mains nues, il a été conservé par les milieux militaires et policiers. Étroitement lié au judo d'un point de vue historique, il est aujourd'hui également un sport à part entière, accessible à tous et fondé sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

**Visant l'efficacité**, le jiu jitsu exclut la brutalité. Il permet d'améliorer sa condition physique et de développer ses aptitudes à répondre à toute agression. Le jiu jitsu peut être pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.

Le **jiu-jitsu brésilien** est un système de défense dérivé du judo et du jiu jitsu original, axé sur les techniques de combat au sol : contrôles, immobilisations, dégagements, clés...

Le **taïso** est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Que vous soyez débutant(e), sportif(ve) ou non sportif(ve), le taïso vous apportera ses bienfaits:

- renforcer le système musculaire
- améliorer la maîtrise des gestes
- augmenter la souplesse
- apprendre à se relaxer



## COURS JIU JITSU



## COURS TAÏSO



**Henri R LOJEK - Haut Gradé 6 ° Dan de Judo - Jiu Jitsu**  
Président & Directeur Technique du Judo Club Verdunois  
Professeur Diplômé d'Etat 2° degré  
Titulaire de la "Palme d'Or des Enseignants - Catégorie Professeurs"

**SÉANCE DÉCOUVERTE (EN SEPTEMBRE 2022 EXCLUSIVEMENT)**

**JIU-JITSU BRÉSILIEN - JIU JITSU ORIGINAL  
OU TAÏSO**



Tous les mardis cours Taïso : 16 h 45 - 18 h 15  
Tous les vendredis cours Jiu Jitsu : 18 h 30 - 20 h00

Pour les mineurs de 16 ans et plus, inscription sur rendez-vous par les parents. Tél : 03 29 86 25 92 (répondeur) Se munir d'un survêtement.