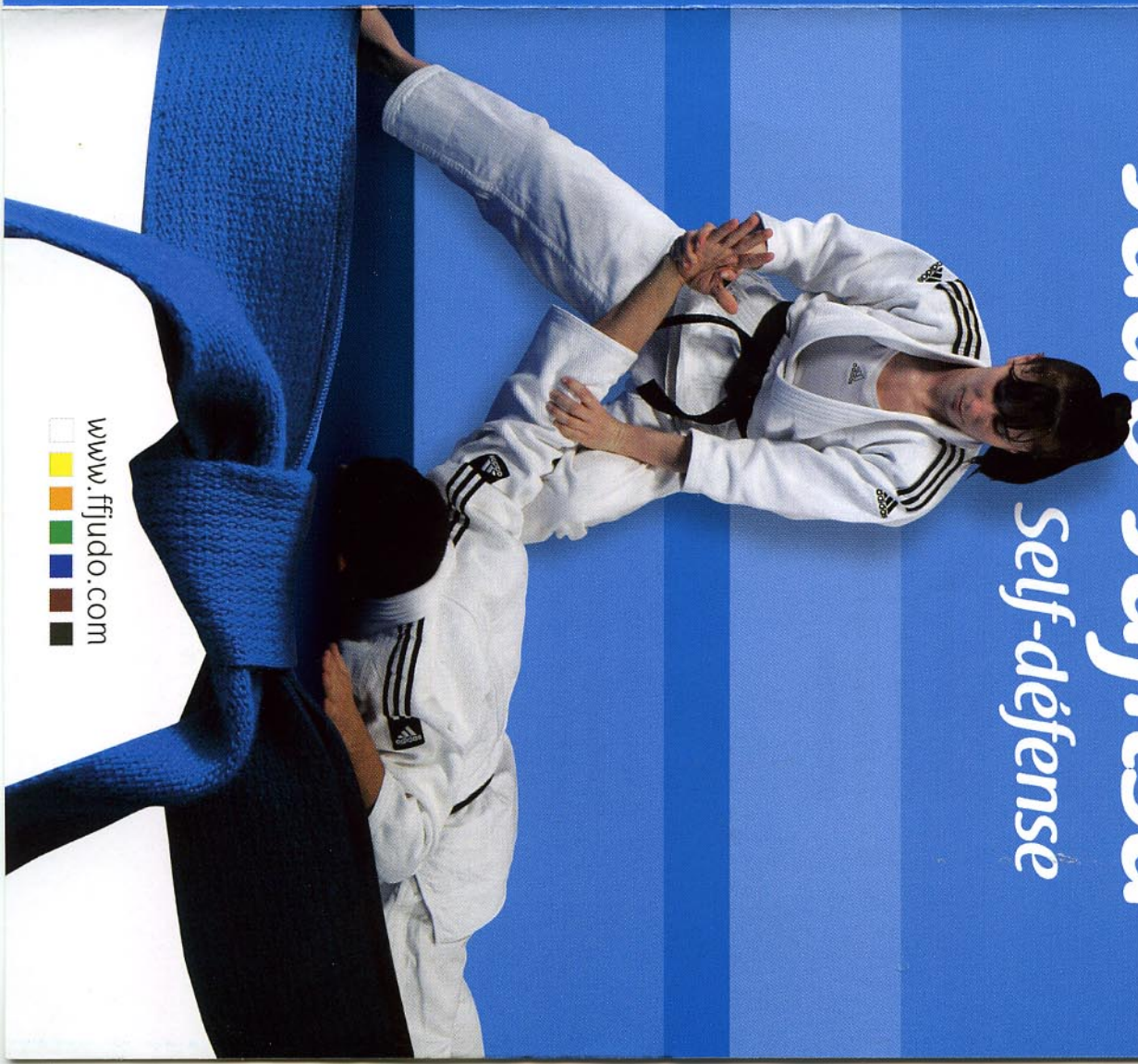




Judo Jujitsu

Self-défense



Partager ensemble des moments privilégiés



www.ffjudo.com



Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées
21-25, avenue de la Porte de Châtillon - 75680 Paris cedex 14
Tél. 01 40 52 16 16 - Fax 01 40 52 16 00

Conception : BDConseil - Photos : D. Boulanger - © FFJDA reproduction interdite sans autorisation préalable - 4/DEPL/2008

www.ffjudo.com



Judo Jujitsu Self-défense...

*Discipline efficace, facile à appréhender,
le Judo Jujitsu Self-défense prend
en compte la motivation et le niveau de
tous pour préparer chacun physiquement
et mentalement à faire face aux situations
de stress et aux agressions de la vie
quotidienne.*

Vous êtes à la recherche d'un art martial pour vous défendre, la maîtrise d'un sport de combat vous intéresse ? Le Judo Jujitsu Self-défense propose des techniques de combat d'une redoutable efficacité. Cet art martial est aussi un moyen et un système d'éducation visant le développement des personnes et un fonctionnement harmonieux en société.

En toute sécurité, les pratiquants progressent sans brûler les étapes, du simple vers le complexe en favorisant la réussite de tous. Les cours de Judo Jujitsu self-défense sont assurés, dans les clubs affiliés à la FFJDA, par des professeurs diplômés d'Etat qui garantissent la qualité et le sérieux de l'enseignement

Romain, 28 ans ceinture noire

« J'ai fait du judo quand j'étais tout petit, puis j'ai arrêté à cause des études. Aujourd'hui dans la vie active, je me suis mis au jujitsu. C'est toute la philosophie du judo/jujitsu qui m'intéresse, les deux sont liés et complémentaires. J'apprends à me défendre si cela est nécessaire tout en restant serein en toutes circonstances. »



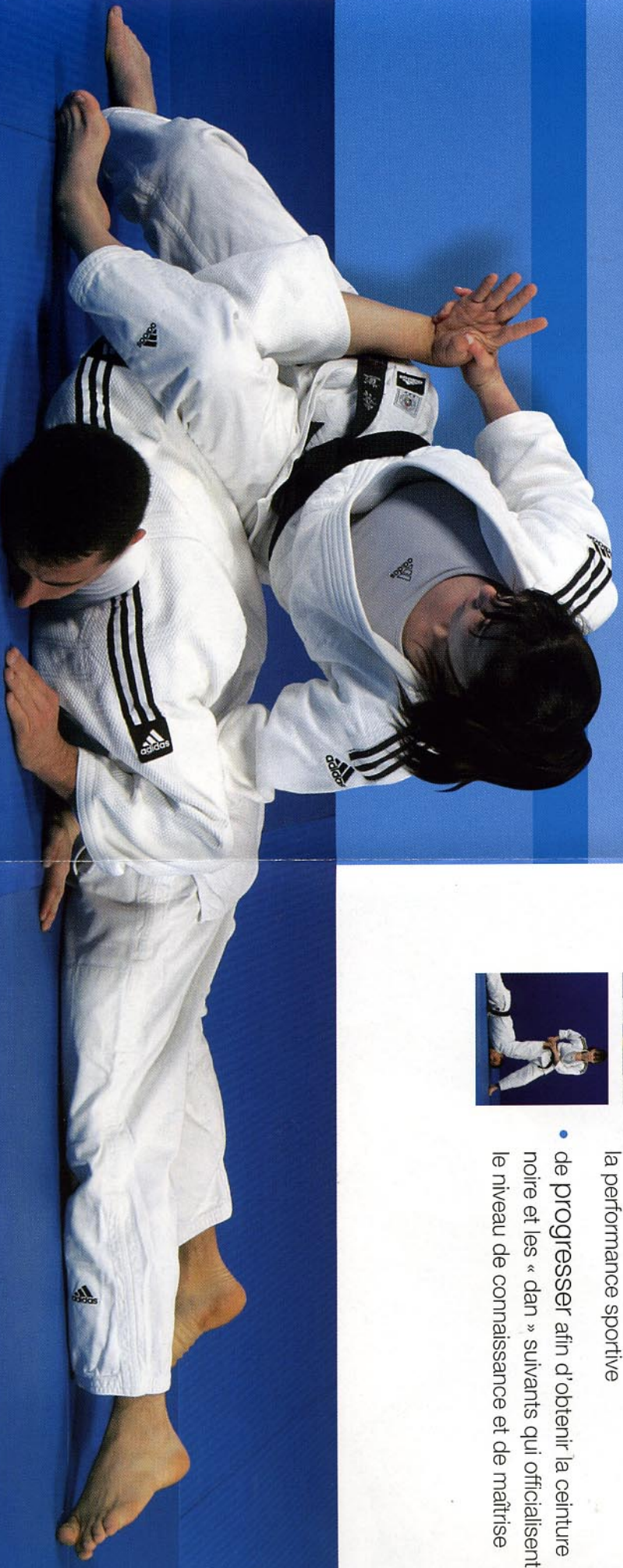
Romain, 28 ans ceinture noire

« J'ai fait du judo quand j'étais tout petit, puis j'ai arrêté à cause des études. Aujourd'hui dans la vie active, je me suis mis au jujitsu. C'est toute la philosophie du judo/jujitsu qui m'intéresse, les deux sont liés et complémentaires. J'apprends à me défendre si cela est nécessaire tout en restant serein en toutes circonstances. »

Le Judo Jujitsu

Self-défense permet :

- de développer des aptitudes pour se défendre contre des agressions diverses
- la recherche de la meilleure maîtrise possible de l'art de combat
- de se perfectionner techniquement, de s'entraîner pour se confronter efficacement en combat, de rechercher la performance sportive
- de progresser afin d'obtenir la ceinture noire et les « dan » suivants qui officialisent le niveau de connaissance et de maîtrise



Julie, 21 ans ceinture verte

« Le Judo jujitsu me permet de travailler l'équilibre, le placement,

j'utilise mon énergie efficacement. La compétition ne m'intéresse pas mais en alliant les projections, les chutes et les méthodes de défense, je me sens plus sûre de moi dans la vie de tous les jours, sans oublier le plaisir de la pratique sur le tapis avec tout le groupe. »



Partager ensemble des moments privilégiés

www.ffjudo.com



Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées
21-25, avenue de la Porte de Châtillon - 75680 Paris cedex 14
Tel. 01 40 52 16 16 - Fax 01 40 52 16 00