

Notre approche pédagogique

Développement personnel

- Le pratiquant utilise, ses mains et ses poings, ses pieds et des techniques de projections et de contrôle, lui permettant de poursuivre le combat au sol.
- Le Ju-Jitsu exige et développe des compétences relationnelles, à l'entraînement, en compétition ou pour se défendre. C'est un sport qui procure du plaisir, améliore la forme physique et donne de l'assurance.
- Le Ju-Jitsu est parfait pour les personnes qui désirent se remettre en forme.
- C'est une discipline qui stimule le système cardio-vasculaire tout en sollicitant l'ensemble des muscles du corps.
- Apprendre à se défendre, permet d'assimiler les comportements adéquats pour affronter les réalités de situations quotidiennes.

Compétition

- La pratique « sportive » du Ju-Jitsu donne accès à des compétitions. Des tournois et des championnats sont organisés dans 3 domaines, qui sont règlementés.
- Fighting système
- Duo système
- Ne-waza système

