

REPARTITION DES
COURS : 2022 / 2023

ANSE : dojo du gymnase Jeanne
Trouillet – impasse Jean Laval – ANSE

**COURS ADO / ADULTES (à
partir de 15 ans Révolus)**

LUNDI 19H00 / 20H30 :

AIKI-JUJITSU : Cours
« Technique » englobant
techniques de frappes, techniques
de clefs et d'amenés au sol avec
contrôles.

MARDI 19H30 / 21H00 :
TRADITIONNEL

Cours « loisir », apprentissage et
pratique souple, sous forme
technique et traditionnelle.

JEUDI 20H15 / 21H15 :
KOBUDO / ARMES

BATONS : Cours technique et
mise en application et situation de
combat Armes (Sabre long / Sabres
cours / Bâtons).

SAMEDI 10H00 / 12H00 :
IAIDO, KATAS, KOBUDO.

Cours « détente », pratique du
« Iaido Mochizuki », travail des
« katas ». Pratique souvent en
individuel et parfois à deux pour la
compréhension des applications
martialles. Etude du Kobudo
(maniement des armes
traditionnelles japonaises).

UNE PRATIQUE, UN SPORT POUR TOUS :

La variété technique du Yoseikan / Ju-jitsu permet à
chacun de progresser suivant son potentiel et
malgré ses handicaps éventuels (dans la limite de
l'autorisation d'aptitude à la pratique délivré par le
médecin).

Il est ainsi possible de choisir une des formes de
pratique adaptée à son âge et à ses capacités, ce
qui en fait une méthode attractive quel que soit l'âge
ou le sexe.

De plus le Yoseikan / Ju-jitsu ne se limite pas à une
pratique corporelle rationnelle et équilibrée, la forme
d'entraînement influence parallèlement le mental du
pratiquant.

De fait, la diversification des techniques enseignées
(atémis, projections, clés, immobilisations, armes...)
induit une grande variété de situations et autant de
difficultés à résoudre. La méthode vise à développer
la réactivité et l'ouverture d'esprit des pratiquants
tout en stimulant leur créativité.

養正館武道



MARDI 19H30
LOISIR /
TECHNIQUE /
TRADITIONNEL

JU-JITSU **YOSEIKAN**

SALLE DES SPORTS JEANNE-TRUUILLET ANSE

JEUDI 20H15
SPORTIF /
COMPETITION

養正館武道

SAMEDI 10H
DÉTENTE /
IAIDO /
KATA /
ENERGETIQUE

JU-JITSU / YOSEIKAN

Liberté totale d'expression

Frappes avec toutes les parties du corps sur toutes les parties du corps de l'adversaire, mises au sol (projections, clés)

Techniques au sol (neutralisations, soumissions)
Armes de combat & traditionnelles

Les principes directeurs sont exploités par de nombreux experts qui enrichissent jour après jour notre école de nouvelles techniques et formes de combat.

Forme de corps unique

Souple, arrondie, déliée et percutante entre la position « d'équilibre statique » (cf. méthodes pieds/poings) et l'équilibre dynamique (cf. méthodes pugilistiques).

Notre « forme de corps SPECIFIQUE » nous permet de naviguer plus facilement des armes, aux atémis, à la projection, au combat au sol. Pour progresser plus vite, le corps est utilisé de la même façon pour frapper, couper, projeter etc...

Chaque « discipline » devient complémentaire de l'autre.

Onde de choc

Système d'optimisation de la puissance du bas vers le haut, du haut vers le bas et/ou en rotation. Chaque segment du corps accélère le mouvement suivant pour une efficacité optimale. C'est la base de notre système pédagogique

(Le samedi matin) Une pratique « détente » axé sur bien-être et la santé :

Elle est fondamentale. Elle est la base de tout travail ultérieur. Le IAIDO Mochizuki : l'art de dégainer le sabre, littéralement traduit par « voie de l'harmonie » se traduit par l'étude et l'enchaînement de techniques ancestrales de maniement du sabre japonais. Enchaînements de « katas » (formes) lents ou dynamiques de mouvements très précis. Dans la forme « zen », on recherche la tranquillité, la continuité dans le mouvement, l'harmonie et le relâchement.

Dans la forme « dynamique » on recherche plutôt la puissance, la précision, un engagement complet du corps et de l'esprit en harmonie dans un souci de réalisme et d'efficacité. Cette école de IAIDO est une des rares où les applications martiales à un ou plusieurs adversaires sont effectuées.

Les katas « formes » sont la base de la pratique des arts martiaux. C'est le socle de référence sur lequel on transmet et construit la discipline.

Les cours du samedi sont réservés à l'étude des katas sans armes ou avec armes pour ceux qui préparent un examen de grade, mais également adressé aux débutants qui souhaitent pratiquer une discipline à part entière. Les katas sont classifiés par niveaux avec une démarche d'apprentissage progressif, comme un fil conducteur. Ainsi chacun démarre par les formes de base puis évolue à son rythme.

La forme « kata énergétique » peut intéresser nos anciens pratiquants de tai chi chuan qui retrouveront dans le fond et partiellement dans la forme la pratique du tai chi.

INSCRIPTIONS

ANSE : inscriptions et renseignements :

PERMANENCES D'INSCRIPTIONS :

**- Mardi 6 septembre, de 17H10 à 19H00
Salle Bernard Laval ANSE (76 imp. Jean LAVAL 69480 ANSE)**

**- Mardi 13 septembre, de 17H10 à 19H00
Salle Bernard Laval ANSE. (76 imp. Jean LAVAL 69480 ANSE)**

**- Forum des Associations le 10
Septembre de 9h00 à 13h00 Salle
"ANSOLIA ». (778 Av.de l'Europe, 69480
ANSE)**

*Réduction pour les familles : - 20 % ; - 30 %
Association partenaire de la carte
PASS'REGION
Attestation de paiement pour comités
d'entreprises*

RENSEIGNEMENTS :

06 89 62 33 66

04 74 67 30 16

SITE : judo-style-junomichi.com