



柔術流

# JUJITSU RYU METZERVISSE

Jujitsu & Self-Défense



## Qui sommes-nous ?

Le **JuJitsu Ryu Metzervisse** est une association à but non lucratif ayant pour objet la pratique et le développement du JuJitsu et de ses disciplines associées, dont la self-défense (SD). Le club est affilié à l'**Ecole Atemi JuJitsu**.



## Notre approche

Les disciplines que nous pratiquons, le Jujitsu et la self-défense, combinent des techniques de coups, de projections et de clés. L'objectif est l'apprentissage de réflexes et de gestes permettant d'appréhender toute situation d'agression face à un ou plusieurs adversaires, armés ou non.

La pratique est adaptée à chacun, en fonction de ses capacités. Age minimum : 12 ans.

*Pratiquer au Jujitsu Ryu Metzervisse, c'est apprendre à défendre, se dépenser et se détendre.*



## Horaires et lieu des cours

Les séances ont lieu :

Pour le Jujitsu	Pour la self-défense
le dimanche de 10h à 11h30 et le mercredi de 19h à 20h30	le mercredi de 19h à 20h

au dojo de Metzervisse, 1<sup>er</sup> étage du Centre Culturel, Grand'Rue à Metzervisse.

**Rentrée 2016-2017 : le mercredi 7 septembre 2016 à 19h.**



## Modalités d'inscription

Pour s'inscrire au JuJitsu Ryu Metzervisse, il convient :

- de prendre connaissance et accepter le règlement intérieur,
- de renseigner la fiche d'inscription,
- de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du JuJitsu et de la self-défense,
- de régler le montant de la licence et de la cotisation.

Montant annuelle de l'adhésion comprend la cotisation et la licence/assurance.

Le règlement s'effectue en une fois mais l'encaissement peut être échelonné sur la saison :

Montant	1 <sup>er</sup> trimestre		2 <sup>ème</sup> trimestre		3 <sup>ème</sup> trimestre		Total	
	Jujitsu/SD	SD	Jujitsu/SD	SD	Jujitsu/SD	SD	Jujitsu/SD	SD
	30€	22€	30€	19€	30€	19€	<b>90€</b>	<b>60€</b>
Encaissement le	30/09		31/01		30/04			

(Chèque à l'ordre de : JUJITSU RYU METZERVISSE)

Le 1<sup>er</sup> **passport sportif est offert par le club (durée de validité : 8 ans).**



## L'équipement

La pratique du JuJitsu nécessite le port d'un kimono blanc et d'une ceinture (*en vente en magasin de sport*).

La self-défense se pratique en jogging/t-shirt.

L'achat de protections personnelles peut s'avérer utile (mitaine, coquille, protège tibia...).



## Nous contacter

Pour tout renseignement, vous pouvez prendre contact avec :

- **Stéphane PICCO**, chargé d'enseignement au 06 62 69 93 27 ou [contact@jujitsuryu.fr](mailto:contact@jujitsuryu.fr)

Le site internet du club : <http://www.jujitsuryu.fr>



## Pour aller plus loin...

Le site internet <http://www.lejujitsu.net> vous apportera toutes les informations nécessaires à la pratique du JuJitsu.

Le site de l'EAJJ : <http://www.atemi-jujitsu.org/>

Le site de la Fédération Européenne de Karaté et d'Arts Martiaux Traditionnels : <http://www.fekamt.com/>