



# JUJITSU

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est une **méthode de défense** fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire.

De **tradition martiale**, car utilisé par les samouraïs lors des combats à mains nues, le Jujitsu est aujourd'hui un **sport à part entière, accessible à tous.**



Véritable méthode de self-défense, **spectaculaire, efficace et attrayante**, la pratique du Jujitsu **exclut la brutalité**, et vous permet d'améliorer votre condition physique et de développer vos aptitudes à répondre à toute agression.

Ce sport est avant tout une relation fondée sur **l'entraide mutuelle**, condition essentielle pour la progression.

Cet échange permet une meilleure compréhension de chaque geste, de chaque action.

**Le Jujitsu, l'art du partage**

柔術



# Rejoignez-nous !

CONVIVIALITE

ESPRIT D'EQUIPE

ACCESSIBLE A TOUS



Le Jujitsu est enseigné dans notre club  
**le lundi de 20 h à 22 h**

**N'hésitez pas à venir pratiquer une séance d'essai !**

(âge minimum requis, 14 ans)

Pour tout renseignement complémentaire :  
[etoilejudogenlis21@gmail.com](mailto:etoilejudogenlis21@gmail.com)

柔術