

TARIFS POUR LA SAISON 2015-2016

Adultes salariés :

25 € par mois / 75 € par trimestre (1 séance hebdo)

Autres (étudiants, sans emploi...) :

20 € par mois / 60 € par trimestre (1 séance hebdo)

(+ 10 € par mois pour 2 séances hebdo en catégorie 2)

☞ **DEMI TARIF** à partir du **second** membre de la même famille.

+ Carte - assurance annuelle : 40 € par personne

**ESSAI GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
QUELQUE SOIT LA PÉRIODE DE L'ANNÉE**

*Certificat médical AEJT
OBLIGATOIRE*



**AMICALE COMTADINE DE JUJUTSU
TRADITIONNEL**

☎ 04 90 69 67 16

✉ wajutsucomtat@gmail.com

SITE INTERNET : www.acjtt.asso.st



WA - JUTSU

« Art de l'Accord et la Paix »

**MÉTHODE DE JU JUTSU TRADITIONNEL JAPONAIS
À BUT NON COMPÉTITIF**

Katas fondamentaux, self-défense agréable, étude du KI (énergie potentielle) et du KOKYU (respiration et expression du KI)...



CARPENTRAS :

ESPACE FENOUIL

LE MERCREDI DE 19H30 À 21H 00

**HOMMES OU
FEMMES**

**SPORTIFS OU
SÉDENTAIRES...**



**ADOS
ADULTES
SÉNIORS**
(progressions
adaptées)



SAINT DIDIER :

**CENTRE CULTUREL ET SPORTIF
LE LUNDI DE 14H00 À 15H 30**

❖ **LE WA JUTSU**

La méthode qu'a créée M° JJ QUERO dès son retour du Japon en 1974, propose une **culture martiale très fidèle à l'état d'esprit des anciennes écoles japonaises** (Ryus) menant à la recherche de la Vérité et de la réalité universelle (Wa)

❖ **LE CLUB** (Président de l'ACJJT : M. Philippe BESSIÈRE).

Créé en 1992, la direction technique du club est assurée par M. Jean-Marc LAHAUSSE (RENSHI, disciple direct du M° Fondateur) qui se perfectionne au Dojo Central depuis plus de trente années. Il est secondé localement par une équipe soudée et passionnée.

❖ **LA MÉTHODE**

Composée de **katas** (formes fondamentales) et de **modes d'entraînements** (self défense), elle s'appuie sur les valeurs morales du **BUSHIDO** (code d'honneur). Elle contribue ainsi à cultiver l'esprit (SHIN) et à entraîner le corps (TAI), tout en développant une qualité d'âme (KOKORO).

Les différents titres qui balisent la progression du wajutsuka attestent d'une **réalisation technique** gagnant en perfection et d'une **compréhension** gagnant en subtilité et en conscience.

❖ **LA PRATIQUE**

Privilégiant la souplesse et la fluidité, l'énergie coordonnée (KI) à la force musculaire, et excluant toute forme de compétition, **elle est donc à la portée de toutes et tous**, quelque soit l'âge ou la condition physique, car les progressions sont adaptées et personnalisées (chutes facultatives, par exemple...)

❖ **SES AVANTAGES.**

- Une attitude juste qui repose sur un **esprit correctement centré** et une **répartition naturelle du poids du corps**, nécessaires à la stabilité, à la spontanéité, à la coordination et au contrôle de soi.
- Une coordination « esprit-corps » associée à une **respiration rythmée** permettant de réguler nos efforts et de les optimiser dans une conception plus épurée et plus énergétique du geste technique.
- Une **richesse technique**, garante de la qualité de l'école, mais qui ne reste qu'un **moyen** à n'utiliser que dans le **but** de se perfectionner physiquement et mentalement. C'est là sa véritable valeur.
- Des méthodes de respiration qui équilibrent les forces YIN et YANG qui nous composent (pensées, émotions, humeurs...), la **Réalité** résidant dans la fusion des contraires : « ni victoire, ni défaite »...
- Des bases indispensables à une bonne pratique et à une vie sociale équilibrée fondées sur le **partenariat, l'entraide, le respect et la politesse, la persévérance et la sincérité...**

❖ **UNE CULTURE, UN ART, UN SPORT**

- ☞ Plus un **Art de vivre** qu'un art de combattre, l'entraînement du corps et de l'Esprit procure une **détente physique et psychique** ainsi qu'un **équilibre physique et mental**.
- ☞ Un **Art de santé** et de réalisation humaine forgés par la pratique d'une **voie simple et unique** : celle d'une méthode issue des **Arts Martiaux japonais authentiques**, complète et variée, dans la tradition « **Shin Budo** » (Voies et éthiques martiales....)