



柔術

# Ju-Jitsu - Self-Défense

Programme des stages Jujitsu et Self-défense au Cercle Tissier

Saison 2013/2014

**Octobre 2013**: Samedi 5 : 15h00/18h00

percussion (poing/pied/genoux) / projection/amenée au sol.

Grande salle

**Novembre 2013** : Samedi 2 novembre : 15h00/18h00

travail des clés en situation self défense : doigts, poignets, coudes, épaules, tête...

Grande salle

**Décembre 2013** : Samedi 7 décembre : 15h00/18h00

Liaisons debout / sol (projection/immobilisation/contrôle) et Passage de grades\*.

Petite salle

**2013**

superari simpliciter  
Vaincre tout simplement

*\*Les passages de grades ne concernent que les membres EFJSD et IMAF France à jour de licence.*



EFJSD - Ecole Française de Jujitsu et Self-Défense  
Association loi 1901  
23 bis rue Henri Corvol  
94600 Choisy-le-Roi  
<http://www.efjdsd.fr>  
[contact@efjdsd.fr](mailto:contact@efjdsd.fr)  
Tél. +33(0)6 61 64 10 96



**Janvier 2014** : Samedi 4 janvier : 15h00/18h00

défense contre armes : couteau, bâton, matraque, revolver,

Grande salle

**Février 2014** : Stage de deux jours : 01 et 02 février

Samedi 15h00/18h00 : les « 16 atémis ».

Dimanche 09h00/12h00 : Méthodes d'entraînement au combat « Jujitsu »

Dimanche 13h30/16h30 : les « 16 contrôles »

Grande salle

**Mars 2014**: Samedi 1 er mars: 15h00/18h00: **Stage Goshin jutsu No kata**

Grande salle

**Avril 2014**: Samedi 5 avril : 15h00/18h00 : **Stage self défense méthode S.A.R.C. (tenue "civil")**.

Grande salle

**Mai 2014** : Stage de deux jours : 3 et 4 mai : **Comment construire une coupe technique Jujitsu ?**

Exercice dynamique enchaîné sur 1 min 30.

Horaires samedi : 15h00/18h00, Dimanche 09h00/12h00 – 13h30/16h30

Grande salle

**Juin 2014** : Samedi 28 juin : 15h00/18h00 **Stage de fin d'année avec passage de grades \***

*\*Les passages de grades ne concernent que les membres EFJJSD et IMAF France à jour de licence.*

# 2014



EFJJSD - Ecole Française de Jujitsu et Self-Défense  
Association loi 1901  
23 bis rue Henri Corvol  
94600 Choisy-le-Roi  
<http://www.efjjsd.fr>  
[contact@efjjsd.fr](mailto:contact@efjjsd.fr)  
Tél. +33(0)6 61 64 10 96

**F.F. KARATÉ**   
et disciplines associées