

# INFOS PRATIQUES

## EFJSD

23<sup>bis</sup> rue Henri Corvol  
94600 Choisy-le-Roi  
06 61 64 10 96

[www.efjjsd.fr](http://www.efjjsd.fr)

contact-efjjsd@efjjsd.fr

## Quand ?

Tous les matins  
de 9h30 à 12h30

du lundi 1<sup>er</sup>  
au vendredi 5 août 2016

## Tarifs

**Stage complet** (5 demi-journées)

> licenciés EFJSD  
ou IMAF France : 90€

> autres : 110€

> enfants (5 à 14 ans) : 80€

**Demi-journée : 25€**

> enfants (5 à 14 ans) : 20€

Inscription possible avec paiement sécurisé par internet sur [www.efjjsd.fr](http://www.efjjsd.fr)

## Bulletin d'inscription

à nous retourner **avant le 22 juillet 2016**

> par courrier

> par email

EFJSD

23<sup>bis</sup> rue Henri Corvol,  
94600 Choisy-le-Roi

[contact-efjjsd@efjjsd.fr](mailto:contact-efjjsd@efjjsd.fr)

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Club ..... Grade .....

Âge .....

**Stage complet** (5 demi-journées)

**Demi-journée** (au choix)

Nombre de demi-journées \_\_\_\_\_

Signature .....

## Autorisation parentale

pour les mineurs (à partir de 15 ans)

Je soussigné(e) :

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

(si différente du stagiaire)

Autorise mon fils / ma fille

(rayer la mention inutile)

Nom .....

Prénom .....

Âge .....

à participer

au stage de JuJitsu Self-Défense  
du 1<sup>er</sup> au 5 août 2016

Signature .....



L'inscription au stage ne comprend pas d'assurance corporelle individuelle.  
Un **certificat médical** de non contre indication à la pratique du JuJitsu Self-Défense est **obligatoire**.  
Règlements par chèque à l'ordre de EFJSD.



Un art martial ancestral, une méthode de combat moderne.

# JUJITSU SELF-DÉFENSE

Laissez-vous saisir !



2<sup>ème</sup> ÉDITION 2016  
**STAGE D'ÉTÉ**  
**OUVERT À TOUS\***

**La Teste de Buch**

Bassin d'Arcachon

**1<sup>er</sup> > 5 août 2016**

Ateliers ouverts aux **adultes de 15 ans et +**  
et aux **enfants de 5 à 14 ans**

\*tous niveaux même débutant, toutes fédérations, toutes organisations... [www.efjjsd.fr](http://www.efjjsd.fr)

Crédit photos : iStock - efjjsd  
Conception : corinne, créations graphiques - 2016 - ne pas jeter sur la voie publique

# MILLESIME 2016

Forte du succès de l'Édition 2015 à Dinard, l'École Française de JuJitsu et Self-Défense continue son tour de France JuJitsu.

Nous restons fidèles à nos habitudes en ouvrant ce **stage international** au plus grand nombre **de 5 à 75 ans**, quels que soient le niveau de pratique, la discipline, la Fédération ou le regroupement d'origine.

Le stage est animé par Laurent ROCHAT (responsable technique JuJitsu de l'IMAF France) et par les experts de l'Ecole Française de JuJitsu et Self-Défense.

Pendant une semaine, vous pourrez pratiquer le JuJitsu Self-Défense à votre rythme et dans une ambiance conviviale. Nos séances se déroulant **tous les matins de 9h30 à 12h30**, vous pourrez pleinement profiter de tous vos après-midis pour découvrir la région ou vous reposer sur la plage !

N'attendez plus pour vous faire plaisir et passer des vacances inoubliables.

**Les inscriptions sont ouvertes !**



## JuJitsu Self-Defense Summer Camp

JuJitsu Self-Defense training sessions are open to everyone from 5 to 75 years old whatever level, federation, organisation, or experience, and will be given in french and english.

For information and booking:

[www.efjjsd.fr](http://www.efjjsd.fr)



## L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



### Laurent Rochat

Responsable technique JuJitsu IMAF France

4° Dan IMAF Japon et IMAF Europe

Titulaire d'un DEJEPS

BMF2 en Pancrace et en Contact-Défense

Instructeur KRAV FFKDA

Instructeur SARC 3° degré



### Eric Conxicoeur

3° Dan de JuJitsu IMAF Europe

3° Dan de JuJitsu EAJJ

CQP ALS JS/JO

BMF2 en Pancrace et en Contact-Défense

Certifié instructeur ASP

ARMAMENT SYSTEMS and PROCEDURES



### Philippe Lacombe

2° Dan de JuJitsu IMAF Europe

1° Dan de JuJitsu EAJJ

CQP ALS JS/JO

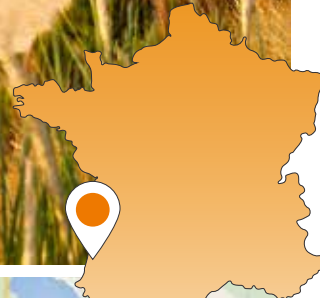


### Philippe Cerchiaro

2° Dan de JuJitsu EAJJ

CQP ALS JS/JO

## LE CADRE



## LE DOJO



**Le Dojo - à vos GPS !**

Rue Pierre de Coubertin  
33260 La Teste-de-Buch, France

## La Teste de Buch

Notre stage d'été 2016 se tiendra à La Teste de Buch, ville côtière de Gironde (33), idéalement située en bord de mer et du bassin d'Arcachon.

Tous les loisirs nautiques sont à portée de vague : pâtés de sable, planche, voile, kitesurf ou surf sur la côte d'argent avec les célèbres 'spots' de Lacanau et de Biscarosse à proximité.

Vous pourrez également visiter les sites qui font le charme de la région : la Dune du Pyla, l'Île aux oiseaux, le Parc ostréicole...

Diverses solutions d'hébergement sont disponibles (campings, clubs, maisons d'hôtes, hôtels, locations...) et le Dojo se situe à moins d'un kilomètre à pied de la gare.

Toutes les conditions sont réunies cette année encore, pour passer de belles vacances JuJitsu seul, entre amis ou en famille. N'attendez plus !

## Le JuJitsu Self-Défense

Le JuJitsu est la technique de la souplesse, l'utilisation de la force de l'adversaire et de toutes les armes naturelles du corps, dans le but de neutraliser un ou plusieurs adversaires.

Cela en fait une discipline praticable par toutes et tous, quel que soit son gabarit et son âge, et particulièrement accessible aux femmes.

C'est la diversité et les nombreuses combinaisons possibles de techniques qui en font une méthode de Self-Défense complète et très efficace.

Cette discipline permet également d'améliorer ses capacités physiques, comme l'endurance, la souplesse, la tonicité, la combativité et la confiance en soi.