



Tai-Jitsu

## **Les Arts Martiaux Rouchons vous proposent un cours de Tai-Jitsu enfant :**

### ***Qu'est-ce que c'est ?***

Le Tai-Jitsu signifie en japonais « techniques du corps », soit l'ancienne appellation générique des méthodes de combat à mains nues. Le Tai-Jitsu se pratique sur un tatami, dans un dojo. Cette discipline développe des techniques de défense en réponse à une agression. La défense doit toujours être proportionnée à l'attaque subie, donc toujours juste et dans le respect de la loi.

### ***Pourquoi y inscrire mon enfant ?***

Votre enfant manque de confiance ? Il a du mal à se défendre ? Ou au contraire il a du mal à gérer ses émotions ? Le cours de Tai-Jitsu va lui permettre de retrouver confiance et sérénité. Il n'aura plus peur car il saura comment réagir à un agression de façon proportionné. Il travaillera également sa forme physique avec une partie cardio et renforcement musculaire. Il apprendra également le respect et les règles essentielles à la pratique des arts martiaux.

### ***A partir de quel âge ?***

A partir de 10 ans et jusqu'à 14 ans. (possibilité de commencer plus jeune si l'enfant a pratiqué un autre sport de combat et après validation du professeur). Le cours est mixte.

### ***Quand se déroule le cours ?***

Les samedis de 10h à 11h30 au dojo de Grangeneuve. Possibilité de faire deux cours d'essais.

Retrouver toutes nos infos sur :  ARTS MARTIAUX ROUCHONS

Mail : [artsmartiauxrouchons@sfr.fr](mailto:artsmartiauxrouchons@sfr.fr)

Accueil téléphonique du Lundi au Vendredi de 18H à 20H Tel : 04.77.90.09.77

Adresse : 17 Rue Bougainville 42230 Roche la Molière