

Pourquoi pratiquer
le Nihon Taï Jitsu ?



Équilibre – Concentration – Maîtrise

Les enjeux éducatifs de la pratique
du Nihon Taï Jitsu sont multiples:

- > Équilibre, coordination
- > Concentration
- > Maîtrise de soi
- > Ouverture aux autres
- > Respect des autres ...

... Une formidable École de Vie !



Ne pas jeter sur la voie publique

Informations pratiques

Horaires des cours
Enfants – ados

Lundi

17H15 - 18H15 : 6 - 7 ans
18H15 - 19H15 : 8 - 10 ans

Mercredi

14H00 - 14H45 : 4 - 5 ans ½
14H45 - 15h45 : 6 - 8 ans
15H45 - 16H45 : 8 - 10 ans
16H45 - 17H45 : 10 - 13 ans
+ (18H30 -19H45 Hauts de Chatou)*

NOUVEAU

Jeudi

17H15 - 18 H15 : 5 – 6 ans
18H15 - 19 H15 : 7 – 13 ans

Samedi

10H30 – 11H30 : à partir de 7 ans

Dojo Ile des Impressionnistes
78400 Chatou

Inscriptions pendant les heures de cours

Cotisation : Chèque(s) 325€ à l'ordre de l'ECAM
(Cotisation : 278€ + Licences FFKDA 37€ EFNTJ 5€
+ Adhésion ECAM 5€)

Cours d'essai offert

*Certificat médical requis mentionnant la non-contre-
indication à la pratique
DU KARATE ET DISCIPLINES ASSOCIEES
Ou attestation sur l'honneur*

Renseignements:

Madeleine DUCAMP présidente
ecamchatou@gmail.com

Christine Frélot - Renshi

4^{ème} Dan - DEJEPS Karaté

2^{ème} Dan – DEJEPS Judo

06-14-52-04-36

WWW.ECAM78.COM

Entre dans le monde des samouraï dès 4 ans Nihon Taï Jitsu



CHATOU



ECAM
Ecole R.J. JUGEAU

Le Nihon Tai Jitsu

C'est un Art de combat d'inspiration japonaise. Le NIHON TAI-JITSU signifie "Techniques du Corps ». C'est une méthode moderne de défense basée sur les attaques telles qu'elles pourraient se produire dans la vie courante. On retrouve les mouvements des Arts Martiaux traditionnels inspirés du Karaté, du Judo, de l'Aïkido adaptés à la défense proprement dite.

日本
体
術

Le Club de Chatou

Le KAIZENKAN catovien de NTJ a 44 ans !
Ses directeurs techniques

Jean JUGEAU

Kyoshi (Diplômé d'Etat - 5^{ème} Dan F.F.K.D.A)

Christine FRELOT

Renshi (Diplômé d'Etat - 4^{ème} Dan F.F.K.D.A)

sont assistés par une équipe de professeurs tous diplômés - Brevet d'Etat ou Instructeur Fédéral ou Animateur Fédéral

Pratiquer le Nihon Tai Jitsu dans le Club de Chatou c'est :

⇒ La garantie d'un entraînement et d'un enseignement de qualité.

⇒ Des techniques pédagogiques spécifiquement adaptées aux plus jeunes: une approche ludique et douce, apprendre en s'amusant.

⇒ Des cours par tranche d'âge tenant compte du développement - physique/mental - de l'enfant et de l'adolescent.

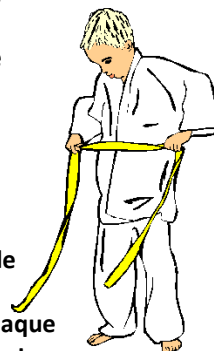
Garçons et filles dès 4 ans sont les bienvenus !

Sur le tatami

La tenue

Si tu viens nous rejoindre sur le tatami :

- > Le Nihon Tai Jitsu se pratique pieds nus.
- > Tu porteras un kimono et une ceinture.



Les valeurs

Respect, politesse, contrôle et camaraderie... sont d'usage sur le tatami.

- > Avant et à la fin de chaque entraînement tu salueras ton professeur.
- > Le salut se fait également quand tu travailleras avec tes camarades...

Les couleurs de ceintures

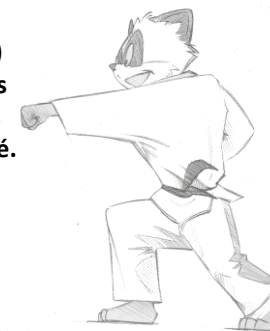
En fonction de ton apprentissage, la couleur de ta ceinture changera : blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron et plus tard noire : un moyen facile de visualiser tes progrès !



Qu'apprends - tu ?

Des techniques de défense

- > Atemi: (frappes) avec les poings et les jambes basés sur les techniques du karaté.



- > Projections : basées sur les techniques du judo et de l'aïkido.



- > Kata : Enchaînements codifiés de frappes pieds - poings - projections représentant un combat avec un partenaire.

- > Randori: séries de « combats » à deux ou plusieurs en utilisant les techniques que tu as apprises.

- > Stage pendant les vacances d'été

