



Énergie
Dépense physique
Concentration
Contrôle
Maîtrise

Confiance en soi



Ne pas jeter sur la voie publique

HORAIRES COURS ADULTES

LUNDI Centre sportif de l'Île de Chatou
20H15-21h15 FIT'N-TAÏ / ADULTES

MARDI Centre sportif de l'Île de Chatou
19H15-20H15
20h15-21h30 **NOUVEAU**

MERCREDI Centre sportif Corbin - Hauts de Chatou
18H30 – 19H45

JEUDI Centre sportif de l'Île de Chatou - Chatou
19h15-20h15 FIT'N-TAÏ *** **NOUVEAU**
20H15 - 21H30

VENDREDI Centre sportif de l'Île de Chatou - Chatou
20H15 – 21H30 CN

SAMEDI Centre Sportif Corbin Hauts de Chatou
9H30 – 10H30 FIT'N-TAÏ
10H30 – 12H00 * **NOUVEAU**

DIMANCHE Centre sportif de l'Île de Chatou - Chatou
09h30-10h30 Cours spécifiques
10H30 – 12H00

Inscriptions
pendant les heures de cours
Cours d'essai offert

Cotisation NTJ : Chèque 405€ à l'ordre l'E.C.A.M.
(cotisation: 358€ + Licences 37€ ffkda / 5€ efnjtj + 5€ Adhésion ECAM)

Cotisation FIT'N-TAÏ : Chèque 245 € à l'ordre l'E.C.A.M.
(cotisation: 198€ + Licences 37€ ffkda / 5€ efnjtj + 5€ Adhésion ECAM)
Si 2^{ème} adhérent cotisation FIT'N-TAÏ : Chèque 130€ à l'ordre l'E.C.A.M.
(cotisation: 83€ + Licences 37€ ffkda / 5€ efnjtj + 5€ Adhésion ECAM)

Certificat médical requis mentionnant la non-contre-indication à la pratique
DU KARATE ET DISCIPLINES ASSOCIEES - fiche d'inscription – photo

Tout dossier incomplet sera refusé

Renseignements: ecamchatou@gmail.com

Christine FRÉLOT 4ème Dan - BE Karaté / BE Judo / Maîtrise STAPS
06-14-52-04-36

<http://www.ecam78.com>

E.C.A.M

École Catovienne d'Arts Martiaux

Ecole R. J. JUGEAU

NIHON TAI JITSU

SELF DEFENSE



Ju-Jutsu

FIT'N'TAÏ



Le Nihon Tai Jitsu

C'est un Art de défense d'inspiration japonaise. Le NIHON TAI-JITSU signifie "Techniques du Corps ». C'est une méthode 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 N.T.J. à Chatou



Le club de NTJ est implanté à CHATOU depuis 44 ans !

Directeurs techniques

Jean JUGEAU Kyoshi 5^{ème} Dan Diplômé d'Etat
Christine FRELOT Renshi 4^{ème} Dan Diplômée d'Etat
assistés par une équipe de professeurs tous diplômés Instructeur Fédéral/ Animateur Fédéral ou Brevet d'Etat

Le NTJ de Chatou c'est aussi:

- 5 titres de Champion de France
- des Ceintures Noires formées au club (1er D. au 5ème D.)

Pratiquer le Nihon Tai Jitsu dans le Club de l'E.C.A.M. c'est :

- ⇒ La garantie d'un enseignement d'un entraînement de qualité.
- ⇒ Un apprentissage progressif et suivi.
- ⇒ Des cours adaptés au niveau de chaque pratiquant.
- ⇒ Étude, perfectionnement et préparation aux différents examens.
- ⇒ Des cours mixtes ouverts à tous !

L'apprentissage

Des techniques de défense

> Atemi (frappes) avec les poings et les jambes basé sur les techniques de Karaté.



Utilisation de « pao » pour l'exercice de la frappe pieds/poings.



> Projection : basée sur les techniques de Judo et d'Aïkido.



> Luxation (clés) sur les articulations.



> Étranglement

> Kata : enchaînements de frappes pieds /poings et projections qui simulent un combat avec un partenaire.

> Randori - Kunité : séries de «combat à thème» à deux ou plusieurs (applications des techniques).



Stages / sorties

Pour combiner vacances au bord de la mer et entraînements, les directeurs techniques organisent sur l'île d'Oléron 1 semaine de stage. Participation à des évènements sportifs et culturels.

