

# INTRODUCTION AU JIU-JITSU BRÉSILIEN

C'est ici que tu apprendras les bases et les concepts du Jiu-Jitsu avec Amélie. Elle en profitera pour te faire rire (ou pleurer) avec ses meilleures blagues... On ne t'en voudra pas si tu ne les trouves pas drôles, nous non plus d'ailleurs !!

Les classes sont réduites afin de pouvoir accorder à chacun l'attention requise et tous les gens qui y participent sont débutants comme toi. Le but, c'est que tu te sentes à l'aise et que tu puisses rejoindre les classes régulières en toute confiance à la fin du programme d'intro.

C'est aussi une super occasion de découvrir ce sport tout en te familiarisant tranquillement avec notre communauté.

## OK, MAIS C'EST QUOI LE JIU-JITSU BRÉSILIEN ?

Le Jiu-Jitsu Brésilien (BJJ pour les intimes), c'est un peu comme un jeu de Twister où tu essayes de voler les ronds de couleur de ton adversaire et de l'étrangler ou de lui faire une soumission. Et même si cette explication peut te sembler weird AF, on est pas mal certains que tu vas tripper ta vie, ou pas pantoute, mais si tu ne l'essayes pas, tu ne le sauras pas. Ce qu'on est convaincus par contre, c'est que si tu n'aimes pas ça avec nous, tu n'aimeras probablement pas ça ailleurs non plus. On est cocky de même !

Mais pour de vrai, c'est quoi ?

C'est un art martial dans lequel, plutôt que de se donner des coups de poing ou de pied, on se roule par terre en essayant de coincer l'autre dans des positions d'où il ne pourra pas sortir, sauf s'il abandonne en tapant (genre "OK, OK, t'as gagné !").

Souviens-toi des partys de Noël en famille de ton enfance, avec tes cousins et cousines quand tu te chamaillais sur le tapis chez tes grands-parents. Ben c'est la même affaire sauf que cette fois-ci on va s'arranger pour que ça soit toi le meilleur en te faisant découvrir tous les concepts et techniques de base que tu dois connaître pour sacrer une volée à tout le monde gentiment et sans blesser personne.

## POURQUOI C'EST LE FUN ?

Parce que même les plus petits peuvent gagner : Pas besoin d'être full musclé. Même si tu pèses 100 lbs mouillé, tu peux battre quelqu'un de deux fois ta taille si tu utilises la bonne technique.

Parce que c'est un entraînement complet : Chao bye les routines de gym plates. Avec le BJJ, tu transpires quand même vraiment beaucoup tout en t'amusant et en utilisant tous les muscles de ton corps... EN MÊME TEMPS !! Ton corps te remerciera et ton linge deviendra certainement trop grand pour toi. Au pire, tu le donneras à Renaissance !

Parce que c'est aussi un jeu mental : Le BJJ, c'est autant pour ton cerveau que pour tes muscles. Tu réfléchis à tes mouvements comme un joueur d'échecs, sauf que tu t'endors pas en attendant le prochain coup.

Parce que tu vas te faire plein d'amis : On aime croire que la communauté du Jiu-Jitsu c'est une grosse famille mondiale où tout le monde s'entraide et que personne ne parle dans le dos de personne. On se fait plein d'amis et on rigole bien, tout en essayant de faire un peu mal à l'autre... Après tout, "C'est parce que je t'aime que j'essaye de te battre" non ?

# ET LE COURS D'INTRODUCTION, CA RESSEMBLE À QUOI ?

## Contenu du cours

- Histoire et philosophie du Jiu-Jitsu Brésilien
  - Origines, principes et valeurs du BJJ
  - Importance de la technique et de la stratégie sur la force
  - Enseignement traditionnel VS méthode “ecodynamics”
- Positions de base et déplacements
  - Garde (Closed Guard, Open Guard, Half Guard)
  - Montée (Mount)
  - Position de contrôle latéral (Side Control)
  - Dos (Back Control)
  - Escapes et transitions entre les positions
- Techniques de base
  - Passes de garde (Guard Passes)
  - Évasions (Escapes)
  - Renversements (Sweeps)
  - Soumissions de base (étranglements, clés de bras et de jambe)
- Éthique et étiquette sur le tatami
  - Respect des partenaires et des instructeurs
  - Importance de la sécurité et du contrôle pendant les pratiques
  - Règles de base du Jiu-Jitsu

# OK JE SUIS DOWN, J'AI-TU D'AUTRES CHOSES À SAVOIR ?

## Informations pratiques

- Durée du cours : 1 heure par session, deux fois par semaine
- Horaires :
  - Groupe : Lundi et Mercredi, 18h00 - 19h00
- Lieu : K-OSS, 1871 rue Bélanger, Montréal
- Tarifs :
  - 140 \$ pour 8 cours semi-privés
- Équipement nécessaire :
  - Vêtements confortables (Short et T-shirt ou spats et Rashguard)
  - Protecteur buccal (facultatif)
  - Bouteille d'eau
  - Serviette (facultatif)
- Inscription et contact
  - Pour t'inscrire c'est ici : [Inscriptions](#)
  - Pour obtenir plus d'informations, appelle-nous au 514-727-2677 ou visite notre site web : [www.kossmtl.ca](http://www.kossmtl.ca)