

# SYSTEMA

## L'ART MARTIAL RUSSE

Le Systema est un art martial libre d'origine russe. Il n'impose aucune règles ou limites autres que morales.

Son enseignement prépare le pratiquant à combattre et survivre dans toutes les positions et situations en se reposant sur quelques principes fondamentaux plus que sur l'apprentissage de techniques prédéfinies, ces principes sont: la respiration, la relaxation, le mouvement (continu), l'alignement (avoir le dos droit) et l'engagement consécutive des muscles.

Cela permet à chaque pratiquant d'adapter le Systema à sa propre morphologie. L'intuition et la capacité à improviser est transmise par un enseignement varié : défense contre un ou plusieurs adversaires, défense contre un agresseur armé, survie au sol... Chaque exercice est pratiqué avec un ou plusieurs partenaires et met le pratiquant en face de situations et de gabarits toujours différents.

Cette variété et la méthodologie de l'approche graduelle apprend au pratiquant à maîtriser son stress et à contrôler sa peur. Cet aspect du Systema est renforcé par des exercices respiratoires et physiques et des techniques de relaxation qui vont améliorer la résistance, la souplesse et le contrôle de soi du pratiquant. Il s'agit de bénéfices dont l'utilité dépasse de loin le cadre de la simple confrontation physique et se révèlent utiles dans la vie de tous les jours.

Il existe en Russie plusieurs écoles de Systema dont les méthodes d'enseignement peuvent variées.

Pour la saison 2019-2020, Systema France vous propose huit cours à Paris 12<sup>me</sup>, deux cours à Paris 9<sup>eme</sup> et un cours à Paris 14<sup>eme</sup> et un séminaire par mois à Paris 14<sup>me</sup>.

**Chef instructeur: Jérôme Kadian**

**Lieux et horaires des cours:**

- Systema France HQ : 12 rue Crozatier, Paris 12<sup>o</sup>, métro Reuilly-Diderot ou Gare de Lyon.

**Lundi : 18:15 à 19:45 et 20:00 à 21:30**

**Mercredi : 12:00 à 13:30, 18:15 à 19:45 et 20:00 à 21:30**

**Jeudi : 18:00 à 19:00 (respiration, renforcement physique et relaxation) et 19:15 à 20:45**

**Vendredi : 17:30 à 19:00**

- Gymnase de la Tour d'Auvergne (la salle d'arts martiaux) : 15 bis rue de la Tour d'Auvergne Paris 9<sup>o</sup>, métro Cadet ou Notre Dame-de-Lorette.

**Lundi et Jeudi : 12 :00 à 13 :30**

- Gymnase Rosa Parks : 5 rue Moulin des Lapins, Paris 14<sup>o</sup>, métro Pernety.

**Samedi : 13:15 à 14:45**

**Contact : Jérôme : +33 6 60 45 40 23**

**Email : [jeromekadian@systemafrance.com](mailto:jeromekadian@systemafrance.com)**

**[www.systemafrance.com](http://www.systemafrance.com)**