



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 consécutif des muscles.

Cela permet à chaque pratiquant d'adapter le Systema à sa propre morphologie. L'intuition et la capacité à improviser sont transmis 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 varier. ».

Chef instructeur : Jérôme KADIAN chez Systema France.

Systema Survival Art (SSA) : vous propose 5 cours à Paris 9ème,

Instructeurs : Sébastien MAGNIEN – Xavier JUBIEN - Nicolas AZEMARD – Fabrice AIT OUALI

Lieux et horaires des cours :

Début des cours, lundi 5 septembre 2022.

Maison de la culture Arménienne - 17 rue Bleue, Paris 9° métro Cadet.

- Lundi : 12:00 à 13:30 et 18:15 à 19:45

- Jeudi : 12:00 à 13:30 et 18:15 à 19:45

- Samedi : 11:15 à 12:45

Ouverture des portes de la salle 15 minutes avant le début des cours.

Contact SSA - Fabrice : +33 6 98 77 02 41

Email : systema.survival.art@gmail.com

www.systemafrance.com