

Le ju-jitsu

Considéré comme l'une des sources les plus anciennes des arts martiaux, le ju-jitsu est un sport d'attaque et de défense d'origine japonaise qui privilégie la souplesse à la force. Il se pratique à mains nues ou avec des armes.

Quel est l'équipement?

Un kimono, une ceinture, des protections et éventuellement des armes (bâton, matraque, couteau et pistolet).

Combien d'entraînements hebdomadaires?

Compter deux entraînements par semaine pour une progression efficace.

Quelles parties du corps fait-il travailler?

C'est un sport complet qui mobilise les jambes, les bras, les poignets et les épaules.

Quel est l'âge minimum?

Dès 12 ans.

Est-ce que ça fait mal?

Tout dépend du but dans lequel il est pratiqué, mais le principe du ju-jitsu est davantage basé sur la technique que sur la violence. Son nom signifie d'ailleurs littéralement «art ou technique de la souplesse».

Y a-t-il des cours rien que pour les filles?

Non, la plupart des clubs ne proposent que des cours mixtes.

Quel prix?

De 270 fr. à 500 fr. de cotisations annuelles selon les clubs et les âges.

www.ju-jitsu-jkl.ch

www.jjcc.ch

Le kickboxing

Sport de combat, le kickboxing est un des derniers-nés des arts martiaux, puisqu'il n'apparaît qu'au milieu des années 70. S'inspirant à la fois du karaté et de la boxe, cette discipline requiert souplesse, rapidité et concentration.

Quel équipement?

Un kimono rouge (ou des vêtements amples), des protections pour les pieds, les tibias et les poings, des gants, un protège-dents.

Combien d'entraînements hebdomadaires?

Un ou deux par semaine selon les clubs.

Quelles parties du corps fait-il travailler?

Les bras et les jambes principalement.

Quel est l'âge minimum?

Dès 12 ans.

Est-ce que ça fait mal?

Le kickboxing étant un sport de combat, prépare-toi à recevoir des coups de poing, notamment au ventre et au visage, même si, comme tous les autres arts martiaux, sa pratique implique le respect et le contrôle de soi et en aucun cas la violence.

Y a-t-il des cours rien que pour les filles?

La plupart des clubs ne proposent que des cours mixtes; toutefois le club de Fribourg dispense des cours exclusivement réservés aux femmes.

Quel prix?

De 300 fr. à 600 fr. de cotisations annuelles selon les clubs et les âges.

www.yamabushi.ch

www.torii-sport.ch

