

le Jiu-Jitsu Brésilien en quelques mots...

Le jiu-jitsu Brésilien (JJB) est un art martial issu du judo.

C'est un sport de lutte et un **art martial doux** basé sur des techniques de contrôle et soumissions au sol, **dont les pratiques sont aussi bien masculines que féminines.**

L'objectif est de neutraliser son adversaire en utilisant des techniques au sol pour obtenir des positions dominantes ou des soumissions (clé articulaire, étranglement, compression musculaire) obligeant son adversaire à abandonner le combat (**sans avoir eu à adresser le moindre coup**).

Principaux bénéfices du jiu-jitsu :

- **Développe** la force, l'endurance, la souplesse et la coordination motrice.
- **Aide** à perdre du poids et à avoir une bonne condition physique (musculature du corps, développement des aptitudes cardio-vasculaires et respiratoires).
- **Développe** la confiance en soi (Enseigne également des techniques de self-défense).
- **Aide** à diminuer le stress et l'anxiété.
- **Participe** à améliorer les réflexes.
- **Apporte** également des bienfaits au corps via des étirements.

Le déroulement du combat :

En compétition, les combats de JJB commencent debout mais se déroulent très majoritairement au sol : soit par une amenée au sol, soit car un des adversaires a décidé de s'asseoir pour installer une garde.

Le combat ne s'arrête que si un des 2 adversaires abandonne (en donnant 3 petites tapes sur son adversaire ou le sol) ou n'est plus en état de combattre. Si aucun des 2 cas de figures précédents n'a lieu à la fin du temps réglementaire, la personne ayant marqué le plus de points est alors déclarée vainqueur.

