

**FIGHT CLUB MARINA**  
**DOJO & FITNESS**

**MIXED MARTIAL ARTS & FULLACTION TEAM TRAINING**  
OUVERT TOUS LES JOURS COURS EN JOURNEE OU EN SOIREE  
COURS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS



**0690 343 342**  
[www.fightclubmarina.com](http://www.fightclubmarina.com)



**DOJO MIXED MARTIAL ARTS**

- **JIUJITSU BRÉSILIEN / GRAPPLING**  
affilié à la CFJJB et membre de l'académie brésilienne GFT (Grapplers Fight Team).
- **MMA / PANCRACE** affilié à la FFSC.
  - **BOXE THAÏE** affilié à la FFSC.
  - **JUDO** affilié à la FFJDA.

Le Jiu-jitsu brésilien se pratique avec ou sans kimono, avec un souci d'efficacité en combat réel. C'est l'art de soumettre son adversaire, sans lui causer de blessures sous peine de disqualification, en obligeant à abandonner le combat suite à une technique de soumission :

**étranglement, luxation ou écrasement musculaire.**

D'une efficacité redoutable contre les autres styles de combat, c'est une phase incontournable lors de la préparation au combat complet appelé : **MIXED MARTIAL ARTS**

C'est pourquoi nous travaillons toutes les distances sous forme de :  
**Cross training M.M.A : Frappes - Projections – Soumissions**



**FITNESS INNOVATION FULLACTION TEAM TRAINING**

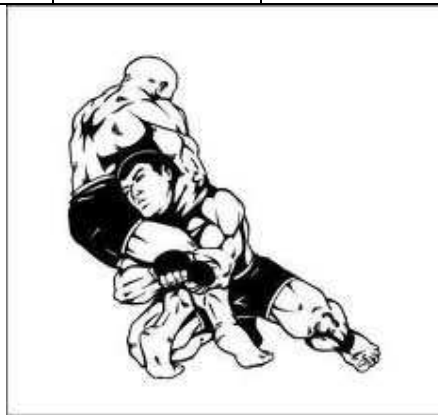
- **Le FULLACTION team training (préparation physique cardio-musculaire-flexibilité)**



**FIGHT CLUB MARINA**  
**DOJO & FITNESS**

PLANNING SEMAINE:

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	<b>PANCRACE UFR STAPS 9h-10h30</b>	<b>JUDO EVEIL 4/5 ans 15h-16h</b>	<b>PANCRACE UFR STAPS 9h-10H</b>		<b>JIU JITSU BRESILIEN (gi) +12 ans 11h-13h</b>
<b>MMA PANCRACE BOXE THAIE GRAPPLING +16 ans 15h30-17h30</b>		<b>JUDO BOXE INITIATION 6/10 ans 16h-17h30</b>	<b>MMA PANCRACE BOXE THAIE GRAPPLING +16 ans 15h30-17h30</b>		
	<b>MMA PANCRACE BOXE THAIE GRAPPLING 10/16 ans 18h-19h30</b>	<b>SELF DEFENSE FEMININE MMA +10 ans 17h30-18h30</b>		<b>MMA PANCRACE BOXE THAIE GRAPPLING 10/16 ans 18h-19h30</b>	
	<b>MMA PANCRACE BOXE THAIE GRAPPLING +16 ans 19h30-21h30</b>	<b>JIU JITSU BRESILIEN (gi) +12 ans 19h30-21h</b>		<b>MMA PANCRACE BOXE THAIE GRAPPLING +16 ans 19h30-21h30</b>	



**FIGHT CLUB MARINA**  
**DOJO & FITNESS**

**LE PROFESSEUR / PAUL-PHILIPPE DESBOIS 4ème dan judo-jujitsu (en cours)**  
**UNE EXPERIENCE DE +20 ANS D'ENSEIGNEMENT**

**INTERVENANT A L'UFR STAPS EN SPORT DE COMBAT ET RESPONSABLE TECHNIQUE DU PANCRASE**  
**AU SEIN DE LA LIGUE DE GUADELOUPE DES SPORTS DE CONTACTS.**

**BEES 1° JUDO-JUJITSU - BEESAPT 1° et INSTRUCTEUR EN BOXE THAÏ / PANCRACE**

**+10 ANNEES DE COMPETITION AU NIVEAU NATIONAL EN JUDO.**

**ELEVES DE :**

BENOIT GEORGES 7ème dan (Laval) – **SERGE DECOSTER 7ème dan reconnu comme l'un des meilleurs spécialiste au sol (Pôle France judo Rennes et Institut National du judo)** - Jocelyne TRIADOU (CREPS de Chatenay-Malabry et championne du monde) - MARC DELVINGT 5ème dan (Sport Armé judo Rennes) – **FREDERIC DURANT 6ème dan (Herblay et mon formateur à l'école des cadres judo-jujitsu)** - FEIST SERGE 8ème dan (RCF et INSEP entraîneur national) –

**NELS ADAMS 7ème dan (RCF et champion olympique anglais surnommé par les japonais Mr Judo, grand spécialiste du sol et de la liaison debout sol) –**

**STAGE :**

Stage national avec l'équipe de **France** de judo – stage avec l'équipe national de judo du **Japon** – stage avec l'équipe de judo universitaire de Tenry (Japon) – stage avec l'équipe national Cubaine de judo à **Cuba** pendant la préparation des JO d'Atlanta –

Stage avec notre ami DIEGO LOPEZ MARTINEZ de Salvador de Bahaï et élève du **Maitre Mauricio Robbe de Almeida** membre du groupe GFT dont nous faisons partis depuis sa venu en Juin 2011, et dont le leader est tout simplement champion du monde toute catégorie Mr Rodolfo Vieira.

**Concept et évolution au Fight Club Marina**

C'est un choix éducatif pour les enfants de 4 à 10 ans en commençant par le judo qui est avant tout un art martial au service du développement de l'individu.  
Le terme **judo** signifie voie de la souplesse.

Le **Jiu-jitsu brésilien** a pour philosophie de contraindre son adversaire à abandonner le combat sans lui causer de blessure, grâce aux nombreuses techniques de soumissions. Le terme « Jujitsu » ou « Jiu-jitsu » signifie "technique souple" dans le sens "technique adaptable". Cela veut dire que l'on n'ait jamais limité dans les techniques que l'on peut utiliser pour combattre.

La **Boxe Thaï** est le complément idéal pour le **M.M.A.** car elle offre une grande variété de coups et de zones de frappe différente. Nous travaillons les frappes avec les paos, pattes d'ours, boucliers et sacs de frappes pour un excellent travail cardio-musculaire. Apprendre à frapper permet aussi d'anticiper les coups et développe l'art de l'esquive donc de mieux appréhender une agression. La boxe utilise les « techniques dures », c'est pourquoi nous ne la proposons pas aux jeunes enfants.

La **Self défense féminine** c'est le Jujitsu traditionnel donc l'origine des arts martiaux celui pratiqué par les samourais, le véritable « art de la guerre » loin du combat sportif, mais pour la légitime défense. Toute personne ayant été agressée doit pour reprendre confiance pratiquer la self défense en coaching privé ou par petit groupe pour répondre au mieux au traumatisme causer par l'agression.