



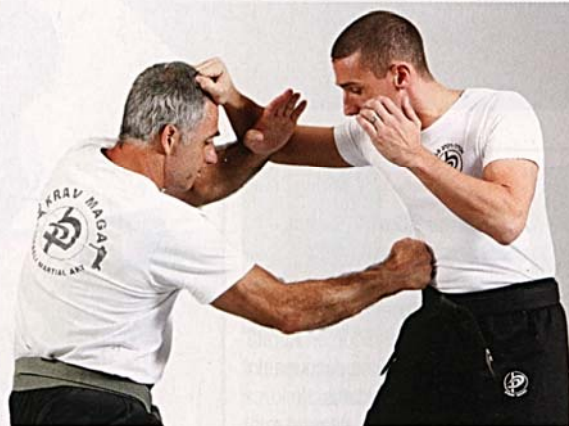
# Sommaire

## Choisir son art martial

- 4 Karaté
- 5 Taekwondo
- 6 Judo
- 7 Jiu Jitsu Brésilien
- 8 Aikido
- 9 Krav Maga
- 10 Wushu
- 12 Muay Thai

## Guide du pratiquant

- |    |              |                   |
|----|--------------|-------------------|
| 20 | JJB          | BJ PENN           |
| 24 | JUDO         | VIRGINIE HENRY    |
| 16 | KARATE       | LUCIAN GOGONEL    |
| 26 | KARATE       | MICKAEL BRAUN     |
| 14 | KARATE       | LAURENCE FISCHER  |
| 42 | KICK BOXING  | SOFIANE ALLOUACHE |
| 32 | KRAV MAGA    | RICHARD DOUIEB    |
| 22 | MMA          | CHRISTOPHE MIDOUX |
| 44 | MMA          | DAVID BARON       |
| 40 | MMA          | DENIS KANG        |
| 38 | MUAY THAI    | FARID VUILLAUME   |
| 36 | SELF DEFENSE | ERIC QUEQUET      |
| 34 | TAEKWONDO    | PASCAL GENTIL     |
| 30 | VIET VO DAO  | NGUYEN CHANH TU   |



- Clé de bras et triangle à la volée
- Balayage contre fauchage
- Objectif KO avec le Ushiro
- Contrer en Ura Mawashi
- Feintez en Yoko/frappez en Mawashi
- Esquive et remise pour un KO
- Se sortir des griffes d'une saisie
- Contrer la Kimura jusqu'à l'Americana
- Du coup de cross à la guillotine
- Single leg et side choke
- Low-kick en leurre pour un finish en high-kick
- Maîtriser le vice de la rue
- Coup de bluff avec Nelyo Tchagui
- Avec l'éventail, objectif points vitaux

## Où pratiquer ?

- 46 Toutes les adresses, fédérations, clubs...



**FESTIVAL DES ARTS MARTIAUX**  
**Samedi 26 mars 2011 à 20h ~ Paris Bercy**  
 Réservez vos places [www.karatebushido.com](http://www.karatebushido.com)  
 Toutes les infos sur [www.lefestivaldesartsmartiaux.com](http://www.lefestivaldesartsmartiaux.com)