

# SYSTEMA / en Pays de Fontainebleau

Cours hebdomadaires, stages mensuels  
avec Pierre Berçot  
Saison 2018-2019



© Corps & Terre

## CONNAISSANCE DE SOI ET ADAPTATION /

Le *Systema* (en russe : système) est un art martial basé sur la connaissance de soi et l'adaptation à son environnement.

Pratique traditionnelle russe, développé pendant l'union soviétique par la recherche scientifique, il est toujours utilisé par certaines unités des forces spéciales. Son utilisation est très variée et constitue une **excellente synthèse des approches occidentales et orientales**.

Le Systema est un art où la respiration, la détente, la structure et le déplacement sont les éléments primordiaux. Il revêt un aspect très différent en fonction du pratiquant car l'apprentissage n'est pas constitué de techniques de combat mais se base sur l'**acquisition de principes physiques et mentaux** : biomécanique, ergonomie, adaptabilité.

Contrairement à d'autres arts martiaux, le travail se fait sans tapis ni protection. La **gestion du stress et des émotions**, l'**étude du corps humain et de la santé**, font partie intégrante du processus.

Le pratiquant acquiert ainsi une détente profonde et apprend à **construire les mécanismes combatifs et d'adaptation** qui lui sont propres.

Pierre Berçot, instructeur certifié par Vladimir Vassiliev et Michail Ryabko

Ses enseignements proviennent de Russie, du Canada et de la France, pays où il a étudié avec des maîtres et instructeurs de renommée internationale parmi lesquels Michail Ryabko, Vladimir Vassiliev, Alexeï et Arkadi Kadochnikov, Konstantin Komarov, Khosrow Helly et Evgueni Matkowki.

**Pluridisciplinaire, son travail martial s'incarne en complémentarité avec l'escrime et le yoga toumo.** Il étudie et transmet leurs applications à la vie quotidienne ainsi qu'au spectacle vivant.



## SYSTEMA /l'enseignement

- Respiration
- Déplacement et perception
- Mouvement au sol, acrobatie basse
- Levier et déstructuration
- Saisie et percussio
- Armes et outils pédagogiques
- Travail postural et massages
- Adaptation au froid en hiver



## Cours hebdomadaires /

### CSA CNSD

[centre sportif et artistique du centre national des sports de la défense]

Halle Coubertin, rue des archives  
Camp Guynemer 77300 Fontainebleau

MARDI : 20h à 22h

VENDREDI : 19h à 21h

Cotisation section

(adhésion annuelle au club à ajouter)

- CNSD : 80€
- DÉFENSE : 100€
- EXTÉRIEURS : 120€

## Stages mensuels en forêt /

ASSOCIATION CORPS & TERRE

Forêt de Fontainebleau, gare de Thomery  
Le programme d'entraînement évolue en fonction des saisons et de la météo.

UN DIMANCHE PAR MOIS  
D'OCTOBRE A JUIN  
10h à 17h

Cotisation (adhésion annuelle  
à l'association à ajouter : 10€)


- Année : 300€
- Trimestre : 125€
- Journée : 50€

E-mail : [cseis.77300@gmail.com](mailto:cseis.77300@gmail.com)

 Systema csa-cnsd

Modalités d'inscription et tarifs d'adhésion au club  
[www.csacnsd.fr](http://www.csacnsd.fr)

E-mail : [corpsetterre@gmail.com](mailto:corpsetterre@gmail.com)

 le système, art martial russe



Corps  TERRE