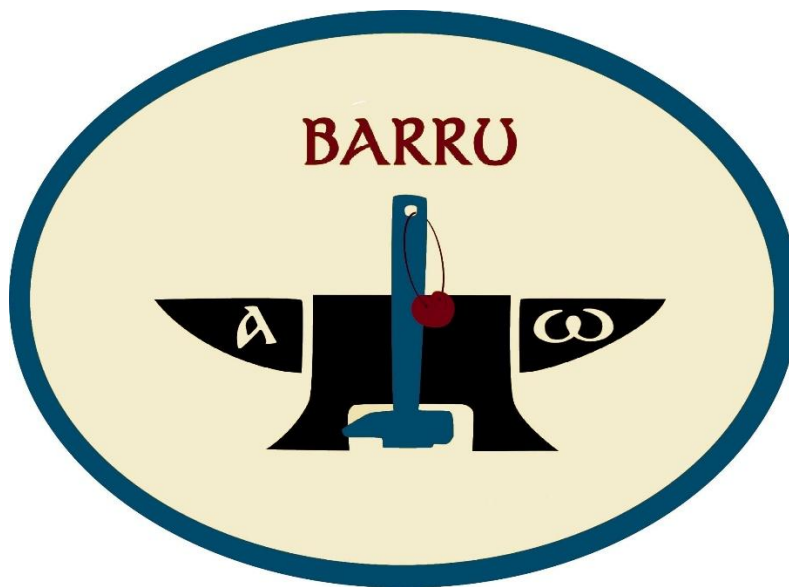




Connaissance Pratique Adaptation

La Tradition est un art martial moderne qui dépasse largement le cadre de la confrontation physique pour devenir **une voie de transformation personnelle**.

La *Tradition*, telle qu'enseignée par Vladimir Zaikovsky s'adresse à tous, indépendamment de leur profession ou de leur parcours : jeunes ou moins jeunes, hommes et femmes, artistes martiaux, cadres dirigeants, acteurs, sportifs, médecins, avocats, professionnels de la sécurité, thérapeutes... Elle étudie les principes et les compétences qui sous-tendent la résilience physique et mentale, la perception et le ressenti de son environnement situationnel et relationnel, ainsi que l'utilisation efficiente des systèmes internes et externes du corps. Elle améliore la capacité à gérer le stress et les situations complexes.

Contrairement aux disciplines centrées uniquement sur la performance ou le combat, cette pratique développe avant tout des qualités essentielles pour la vie quotidienne.

À propos de Vladimir Zaykovskiy

Vladimir Zaykovskiy a été l'élève personnel de **Mikhail Ryabko** pendant plus de 25 ans. Il a enseigné pendant de nombreuses années à Moscou avant de choisir une voie de transmission directe, hors de toute structure commerciale ou système de grades.

Vladimir ne « vend » pas une méthode.

Il pratique la Tradition dans **tous les aspects de sa vie** et permet à chacun de prendre autant qu'il peut, sous sa propre responsabilité.

Son enseignement est direct, sans folklore, sans visualisation ni croyance, et repose sur l'expérience, la perception et la responsabilité individuelle.

La Tradition

A ne pas confondre avec art "martial traditionnel"...

La Tradition est un art martial moderne et adapté à son époque, cette pratique est immédiatement utilisable dans son quotidien et hors du dojo.

Bien plus qu'un art martial, **la Tradition** est une pratique d'origine russe qui invite à une profonde reconnexion entre le corps, l'esprit et les perceptions. Cette discipline propose une approche unique : pas de compétition, pas de techniques figées, mais un travail sur le mouvement, la conscience et l'équilibre dans tous les sens du terme.

Pourquoi s'engager dans cette pratique ? Parce que la Tradition vous aide à mieux vous connaître, à développer des réactions justes face aux défis du quotidien, et à retrouver un état naturel, libre et puissant. C'est un "combat sans combat", une voie pour vivre plus pleinement, en harmonie avec soi-même et les autres.

Venez expérimenter gratuitement lors de vos deux premières séances découverte

✓ Renforcer la confiance en soi

Ils apprendront à mieux connaître leur corps et leur mental, à gérer leurs émotions et à entrer dans chaque situation avec calme et clarté. Cette maîtrise intérieure nourrit une confiance solide, naturelle, qui les accompagne dans leur quotidien et dans leurs relations.

✓ Savoir se défendre... ou éviter le danger

La Tradition enseigne à percevoir une situation avant qu'elle ne devienne problématique. Ils apprendront à garder une distance de sécurité, à rester lucides et à agir avec justesse. Ils découvrent qu'on peut résoudre un conflit sans violence, mais qu'ils disposent aussi des capacités nécessaires pour se protéger si cela devient indispensable.

✓ Développer des compétences utiles pour toute la vie

Cette pratique améliore la posture, la coordination, la respiration, la gestion du stress et la capacité à prendre de bonnes décisions sous pression. Elle encourage la responsabilité, l'autonomie et le respect de soi et des autres. Ils deviendront plus calmes, plus attentifs, plus résilients.

✓ Un art martial adapté au monde d'aujourd'hui

La Tradition n'est pas figée dans des techniques anciennes : elle évolue avec la vie moderne. Elle prépare des jeunes adultes à naviguer dans un environnement complexe, à rester eux-mêmes face aux défis, et à cultiver une présence vivante, stable et harmonieuse.

La Tradition n'est pas simplement un art martial de plus ou l'on apprendrait à « taper plus fort ». C'est une approche entièrement différente, les principes travaillés sont destinés à être intégrés dans la vie quotidienne pour répondre aux besoins réels de la vie moderne. Là où les sports de combat et les systèmes de self-défense se concentrent surtout sur des techniques, la Tradition travaille d'abord **l'être humain**, son état interne, sa perception et sa capacité à agir avec créativité et justesse.

Contact :

Site internet : <https://www.barru64.fr/>

Mail : barru64@ikmail.com

Téléphone : **Régis Navassartian** (président) 06 74 39 74 70

Vincent Moulard (trésorier et animateur) 06 16 63 35 79

Hervé Larrieu (animateur principal) 06 03 50 56 49

