

Journée des associations : Samedi 07 septembre 2024

Au parc de la Corbillière à Mer

Reprise des cours : Lundi 09 septembre 2024

HORAIRES DES COURS

cours du lundi	cours du mercredi	cours du vendredi	cours du samedi
18h00 - 19h00 Baby 2019-2020	17h30 - 18h30 Mini poussin(e)s 2017-2018	17h30 - 18h45 Poussin(e)s 2015-1016	09h45 - 10h45 Baby 2019-2020
19h00 - 20h00 Poussin(e)s 2015-1016	19h00 - 20h00 Benjamin(e)s 2013	17h30 - 18h45 Benjamin(e)s 2013-2014	10h45 - 12h00 Mini poussin(e)s 2017-2018
19h00 - 20h00 Benjamin(e)s 2013-2014	19h00 - 20h00 Minimes 2011-2012	19h00 - 20h00 TAISO (MER)	
	19h30 - 21h00 Cadets/juniors/seniors 2010 et avant	20h00 - 21h30 Minimes /Cadets Juniors/Seniors 2010 et avant	
	19h00-20h00 TAISO / Jujitsu (AVARAY)		

Pour tous les cours : possibilité de 1 séance d'essai gratuite

TARIFS:

Baby judo	95€	Taïso	95€
Mini poussins à cadets	120€		
Juniors et adultes	135€		

La cotisation de 135€ donne accès à toutes les disciplines !

Pour la saison 2024-2025, le Club accepte les réductions CESAM, chèques sport culture 41, Pass'sport ,Yeps.

Facilités de règlement:

Règlement sur plusieurs mois, tarif dégressif pour les membres d'une même famille, chèque vacances, bon CAF, ANCV....

RENSEIGNEMENTS

Tel: **06 78 18 75 28** ou **06 65 79 04 23**
<http://judoclubmerois.club.sportsregions.fr>
et notre page Facebook "Judo Club Merois"



Les cours se déroulent au Dojo du **complexe sportif Bernard Guimont**
rue des Berthelottes, 41500 Mer



SAISON 2024-2025
POUR TOUS LES ÂGES, POUR TOUTE LA FAMILLE !



Judo pour tous

Baby judo

À PARTIR DE 4 ANS RÉVOLUS

Judo féminin

Judo adapté

Judo loisir

Taïso

À PARTIR DE 12 ANS

Self-défense

À PARTIR DE 14 ANS

Loisir - Compétition - Détente

Judo Club Mérois

baby judo

à partir de 4 ans
révolus



Judo éveil/découverte

Sans combat - développe les qualités physiques de l'enfant - motricité - coordination - contrôle de soi - vie en groupe.

Judo

à partir de 6 ans

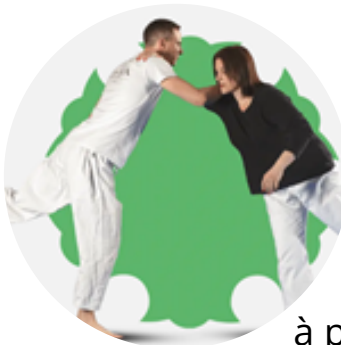
Sport éducatif

développe la souplesse et la coordination des mouvements. Pratique en loisir ou en compétition.

Plusieurs générations se côtoient sur le tatami grâce à un entraînement adapté.

Taïso

à partir de 12 ans



Préparation du corps (en japonais)

Accessible à tous avec des exercices variés : Entretien cardio-respiratoire - renforcement musculaire - amélioration de l'endurance, de l'équilibre, des capacités psychomotrices - assouplissements.

Le tout, dans une ambiance très conviviale.

Self-défense

à partir de 14 ans



Acquisition de techniques de défense en cas de conflit ou d'agression

Une confiance en soi supplémentaire - une meilleure analyse de la situation.

Ouvert à tous : entretien physique, remise en forme, sans compétition, aucun pré-requis physique nécessaire !

LA POLITESSE
C'EST LE RESPECT D'AUTRUI

LE COURAGE
C'EST FAIRE CE QUI EST JUSTE

LA SINCÉRITÉ
C'EST S'EXPRIMER SANS DÉGUISER SA PENSÉE

L'HONNEUR
C'EST ÊTRE FIDÈLE À LA PAROLE DONNER

CODE MORAL
柔道
DU JUDO

LA MODESTIE
C'EST PARLER DE SOI-MÊME SANS ORGUEIL

LE RESPECT
SANS RESPECT AUCUNE CONFIANCE NE PEUT NAÎTRE

LE CONTRÔLE DE SOI
C'EST SAVOIR SE TAIRE LORSQUE MONTE LA COLÈRE

L'AMITIÉ
C'EST LE PLUS PUR DES SENTIMENTS HUMAIN

Le judo club mérois en quelques mots

Né en 1962 et affilié à la FFJDA, le club est **ouvert à tous** : jeunes et moins jeunes, filles et garçons, femmes et hommes, personnes en situation de handicap, ceintures blanches et ceintures noires...

Pour cela, **diverses "disciplines"** sont proposées : baby-judo, taïso, judo (de poussins à vétérans), jujitsu et self-défense.

Le club accueille les personnes présentant un handicap mental (judo adapté, en lien avec la FFSA : Fédération Française de Sport Adapté).

Les entrainements ont lieu au dojo municipal.

2 professeurs et 1 assistant club encadrent les pratiquants des diverses disciplines : Thierry DENIES (5ème dan), Olivier POINTAL (2ème dan) et Karine ESNAULT (2ème dan)



Le judo est certes un sport exigeant, demandant des efforts physiques et le respect de règles strictes, mais il conduit à se sentir bien dans sa tête et dans son corps, et à tisser des liens d'amitié.

Outre les valeurs du code moral, le sérieux et la convivialité sont les maîtres mots du club !

Animations réalisées par le judo club Mérois !!

- Soirée parents / enfants (les parents montent sur le tapis avec les enfants)
- Tournois mini poussins (les premiers combats des petits judokas)
- Loto (sous la halle de Mer)
- Fête de fin de saison (démonstrations, récompenses, assemblée générale, barbecue)

