

Journée des associations : Samedi 06 septembre 2025

Au parc de la Corbillière à Mer

Reprise des cours : Lundi 08 septembre 2025

## HORAIRES DES COURS

cours du lundi	cours du mercredi	cours du vendredi	cours du samedi
18h00 - 19h00 Baby 2020-2021	17h30 - 18h30 Mini poussin(e)s 2018-2019	17h30 - 18h45 Poussin(e)s 2016-2017	09h45 - 10h45 Baby 2020-2021
19h00 - 20h00 Poussin(e)s 2016-2017	19h00 - 20h00 Benjamin(e)s 2014	17h30 - 18h45 Benjamin(e)s 2014-2015	10h45 - 12h00 Mini poussin(e)s 2018-2019
19h00 - 20h00 Benjamin(e)s 2014-2015	19h00 - 20h00 Minimes 2012-2013	19h00 - 20h00 TAISO (MER)	
	19h30 - 21h00 Cadets/juniors/seniors 2011 et avant	20h00 - 21h30 Minimes /Cadets Juniors/Seniors 2012 et avant	
	19h00-20h00 TAISO / Jujitsu (AVARAY)		

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

### TARIFS:

Baby judo	102€	Taiso	102€
Mini poussins à cadets	127€		
Juniors et adultes	142€		

**La cotisation de 142€ donne accès à toutes les disciplines !**

**Pour la saison 2025-2026, 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@free.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 2025-2026**  
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

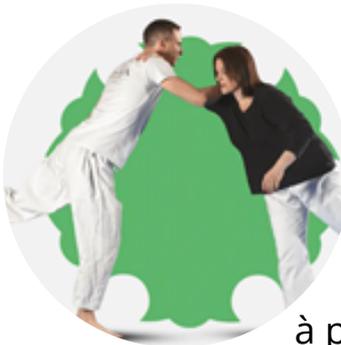
## **Sport éducatif**

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)

