

**JOURNÉE D'INSCRIPTIONS - samedi 05 septembre 2020**

au Dojo de 09h à 12h puis aux heures de cours

**JOURNÉE DES ASSOCIATIONS - samedi 12 septembre 2020**

au Parc de la Corbillière - 41500 MER

**REPRISE DES COURS - lundi 07 septembre 2020**



saïson  
2020-2021



**HORAIRES DES COURS** - sous réserve de modifications

2015-2016	Baby judo	<b>LUNDI</b> De 18h00 à 19h00
2010-2012	Poussins-Benjamins 1	<b>LUNDI</b> De 19h00 à 20h15
à partir de 14 ans	Self-défense à AVARAY	<b>MARDI</b> De 18h30 à 19h30
2013-2014	Mini poussins	<b>MERCREDI</b> De 17h30 à 18h30
2007-2009	Benjamins 2 - Minimes	<b>MERCREDI</b> De 18h30 à 19h45
2004 et avant	Cadets-Juniors-Adultes	<b>MERCREDI</b> De 19h45 à 21h15
2010-2012	Poussins-Benjamins	<b>VENDREDI</b> De 17h30 à 18h40
	Taïso	<b>VENDREDI</b> De 19h00 à 20h00
	<i>(renforcement, étirement, relaxation)</i>	
	Minimes-Cadets-Juniors-Adultes	<b>VENDREDI</b> De 20h00 à 21h30
2015-2016	Baby judo	<b>SAMEDI</b> De 09h45 à 10h45
2013-2014	Mini poussins	<b>SAMEDI</b> De 10h45 à 12h00
à partir de 14 ans	Self-défense	<b>SAMEDI</b> De 13h30 à 15h00

**Pour tous les cours : possibilité de 2 séances d'essai gratuites. TARIFS**

Baby judo	92 €	Taïso	92 €
Judo - Mini poussins à Cadets	117 €	Self-défense	92 €
Judo - Juniors et Adultes	132 €		

**Facilités de règlement :**  
règlement sur plusieurs  
mois, tarif dégressif pour les  
membres d'une même famille,  
chèque vacances ANCV...

**RENSEIGNEMENTS >**

Tél. 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



web

# Judo Club Mérois

loisir & compétition



reprise des cours le lundi 07 septembre 2020

pour tous les âges, pour toute la famille !

## Le Judo Club Mérois, en quelques mots

Né en 1962 et affilié à la FFJDA,  
Compte aujourd'hui plus de 219 adhérents,  
Les entrainements ont lieu au dojo municipal,  
**3 professeurs encadrent les pratiquants** des  
diverses disciplines : Thierry DENIES (5<sup>ème</sup> dan),  
Olivier POINTAL (2<sup>ème</sup> dan) et Karine ESNAULT  
(2<sup>ème</sup> 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 leur enfants)
- **Tournoi mini poussins** (les premiers combats des petits judokas)
- **Loto** (sous la halle de Mer)
- **Fête de fin de saison** (tournoi avec les enfants du club, animation, assemblée générale, barbecue)

**Club largement ouvert à tous** : jeunes et moins jeunes, filles et garçons, femmes et hommes, handicapés, ceintures blanches et ceintures noires... Pour cela, **diverses « disciplines » sont proposées** : baby-judo, taïso, judo (de poussins à vétérans), jujitsu et self-défense,

**Club accueillant les personnes souffrant d'un handicap mental** (judo adapté, en lien avec la FFSA : Fédération Française de Sport Adapté).



## 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 - confiance en soi - vie en groupe.

## taïso

### Préparation du corps (en japonais)

Accessible à tous avec des exercices variés :

à partir de 12 ans entretien cardio-respiratoire - renforcement musculaire - amélioration de l'endurance, de l'équilibre, des capacités psychomotrices - assouplissement - relaxation. Le tout, dans une ambiance très conviviale.

- **Pas de tenue spéciale exigée.**

**Possibilité de cours au Dojo d'Avaray et au Dojo de Mer**

## judo

à partir de 6 ans

**Sport éducatif** développant la souplesse et la coordination des mouvements. Pratiqué en loisir ou en compétition. Plusieurs générations se côtoient sur le tapis grâce à un entraînement adapté.

## self-défense

à partir de 14 ans

**Acquisition de techniques de défense en cas de conflit ou d'agression** même face à une personne au physique plus imposant - une confiance en soi supplémentaire - une meilleure analyse de la situation.

**Ouvert à tous : entretien physique, remise en forme, sans compétition ni combat, pas de pré-requis physique nécessaire !**

- **Pas de tenue spéciale exigée.**

**Possibilité de cours au Dojo d'Avaray et au Dojo de Mer**

### Le code moral du Judo



« C'est le plus pur des sentiments humains »



« C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »



« C'est parler de soi-même sans orgueil »



« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »



« C'est faire ce qui est juste »



« C'est être fidèle à la parole donnée »



« Sans respect aucune confiance ne peut naître »



« C'est le respect d'autrui »