

JOURNÉE D'INSCRIPTIONS - samedi 04 septembre 2021
au Dojo de 09h à 12h puis aux heures de cours

JOURNÉE DES ASSOCIATIONS - samedi 11 septembre 2021
au Parc de la Corbillière - 41500 MER

REPRISE DES COURS - lundi 06 septembre 2021

HORAIRES DES COURS - sous réserve de modifications

2016/2017	BABY	Lundi : 18h - 19h00 ou Samedi : 09h45 - 10h45
2014/2015	MINI-POUSSIN(E)S	Mercredi : 17h30 - 18h30 et Samedi : 10h45 - 12h00
2012/2013	POUSSIN(E)S	Lundi : 19h - 20h00 et Vendredi : 17h30 - 18h45
2010	BENJAMIN(E)S	Lundi : 19h - 20h00, Mercredi : 18h30 - 19h45 et Vendredi : 17h30 - 18h45
2011	BENJAMIN(E)S	Lundi : 19h - 20h00 et Vendredi : 17h30 - 18h45
2008/2009	MINIMES	Mercredi : 18h30 - 19h45 et Vendredi : 20h00 - 21h30
2005/2007	CADET(TE)S	Mercredi : 19h45 - 21h15 et Vendredi : 20h00 - 21h30
2002/2004	JUNIORS	Mercredi : 19h45 - 21h15 et Vendredi : 20h00 - 21h30
2001 et avant	SENIORS	Mercredi : 19h45 - 21h15 et Vendredi : 20h00 - 21h30
Self defense	Avaray	Mardi : 19h00 - 20h30
Taïso	Avaray Mer	Mardi : 18h - 19h et Vendredi : 19h - 20h

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 €	La cotisation de 132 € donne accès à toutes les disciplines !	

Pour la saison 2021/2022, le Club propose des réductions de tarifs sur les licences :

PAss'SPort (-50€), CESAM (-20€), ancien licenciés 2020/2021 (-30€)

Offres sous conditions

Exemple : Pour un poussin habitant Mer ancien licencié de 2020/2021

=> 67€ au lieu de 117€ et seulement 17€ si éligible au Pass'sport

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



saïson
2021-2022



Judo Club Mérois

loisir & compétition



reprise des cours le lundi 06 septembre 2021

pour tous les âges, pour toute la famille !

Le Judo Club Mérois, en quelques mots

Né en 1962 et affilié à la FFJDA, le **Club est 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.

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

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)

Les entrainements ont lieu au dojo municipal, **3 professeurs encadrent les pratiquants** des diverses disciplines : Thierry DENIES (5^{ème} dan), Olivier POINTAL (2^{ème} dan) et Karine ESNAULT (2^{ème} dan)



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 »