

**JOURNÉE DES ASSOCIATIONS - samedi 09 septembre 2023**  
au Parc de la Corbillière - 41500 MER

**REPRISE DES COURS - lundi 11 septembre 2023**

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

2018-2019	Baby	Lundi : 18h-19h ou Samedi 09h45-10h45
2016-2017	Mini poussin(e)s	Mercredi : 17h30-18h30 et samedi : 10h45-12h
2014-2015	Poussin(e)s	Lundi : 19h-20h et vendredi : 12h30-18h45
2012	Benjamin(e)s	Lundi : 19h-20h, Mercredi : 18h30-19h45 et vendredi : 17h30-18h45
2013	Benjamin(e)s	Lundi : 19h-20h et vendredi : 17h30-18h45
2010-2011	Minimes	Mercredi : 18h30-19h45 et vendredi : 20h-21h30
2007-2009	Cadet(te)s	Mercredi : 19h45-21h15 et vendredi : 20h-21h30
2004-2006	Juniors	Mercredi : 19h45-21h15 et vendredi : 20h-21h30
2003 et avant	Seniors	Mercredi : 19h45-21h15 et vendredi : 20h-21h30
Taïso		Mercredi (à Avaray) : 19h-20h et Vendredi (à Mer) : 19h-20h

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

Baby judo	94 €	Taïso	94 €
Judo - Mini poussins à Cadets	119 €		
Judo - Juniors et Adultes	134 €		

> La cotisation de 134 € donne accès à toutes les disciplines !

Pour la saison 2023-2024, le Club accepte les réductions CESAM, chèques sport culture 41, Pass'sport sur les licences.

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

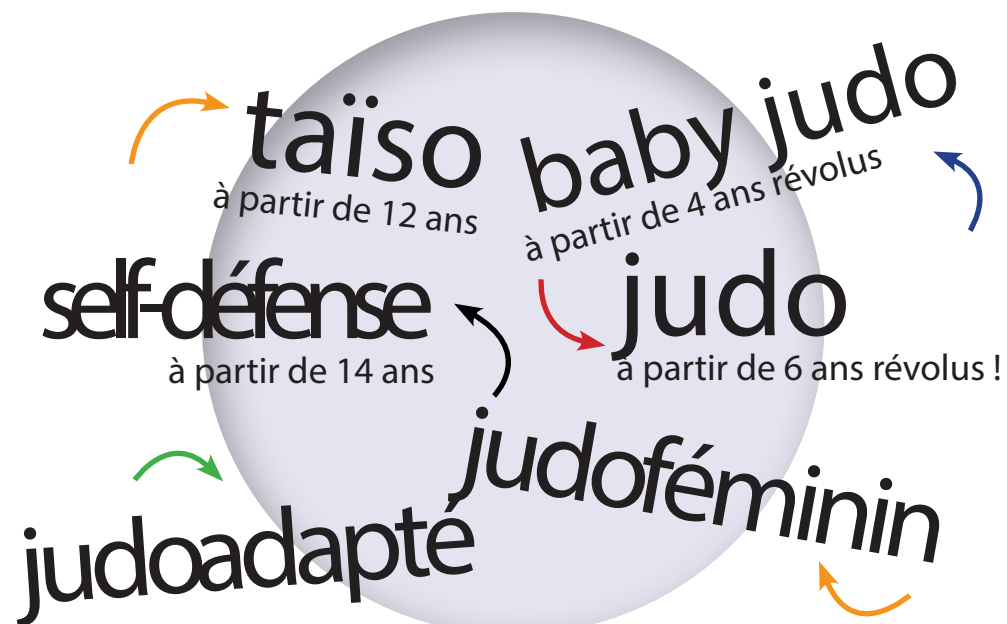


saison  
2023-2024



# Judo Club Mérois

loisir & compétition



reprise des cours le lundi 11 septembre 2023

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 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 accueillant 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)
- Soirée dansante (sous la halle de Mer)
- 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** de diverses disciplines : Thierry DENIES (5<sup>ème</sup> dan), Olivier POINTAL (2<sup>ème</sup> dan) et Karine ESNAULT (2<sup>ème</sup> 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

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 - assouplissement - relaxation. Le tout, dans une ambiance très conviviale.

- Pas de tenue spéciale exigée.

**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.

## judo

à partir de 6 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 -

## self-défense

à partir de 14 ans

une meilleure analyse de la situation.

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

## 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 avoir le contrôle lorsque vous êtes en colère »



« C'est faire ce qui est juste »



« C'est être digne de sa parole donnée »



« Sans respect aucune confiance ne peut naître »



« C'est le respect d'autrui »