

JOURNÉE DES ASSOCIATIONS - samedi 10 septembre 2022
au Parc de la Corbillière - 41500 MER

REPRISE DES COURS - lundi 05 septembre 2022

HORAIRES DES COURS - sous réserve de modifications

2017-2018	Baby	Lundi : 18h-19h ou Samedi 09h45-10h45
2015-2016	Mini poussin(e)s	Mercredi : 17h30-18h30 et samedi : 10h45-12h
2013-2014	Poussin(e)s	Lundi : 19h - 20h et vendredi : 17h30 - 18h45
2011	Benjamin(e)s	Lundi : 19h-20h, Mercredi : 18h30-19h45 et Vendredi : 17h30-18h45
2012	Benjamin(e)s	Lundi : 19h-20h et Vendredi : 17h30-18h45
2009-2010	Minimes	Mercredi : 18h30-19h45 et Vendredi : 20h-21h30
2006-2008	Cadet(te)s	Mercredi : 19h45-21h15 et Vendredi : 20h-21h30
2003-2005	Juniors	Mercredi : 19h45-21h15 et Vendredi : 20h-21h30
2002 et avant	Seniors	Mercredi : 19h45-21h15 et Vendredi : 20h-21h30
Taïso		Vendredi : 19h-20h

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

Baby judo	93 €	Taïso	93 €
Judo - Mini poussins à Cadets	118 €		
Judo - Juniors et Adultes	133 €	La cotisation 133 € donne accès à toutes les disciplines!	

Pour la saison 2022-2023, le Club accepte la réduction CESAM (-20 €) sur les licences.

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

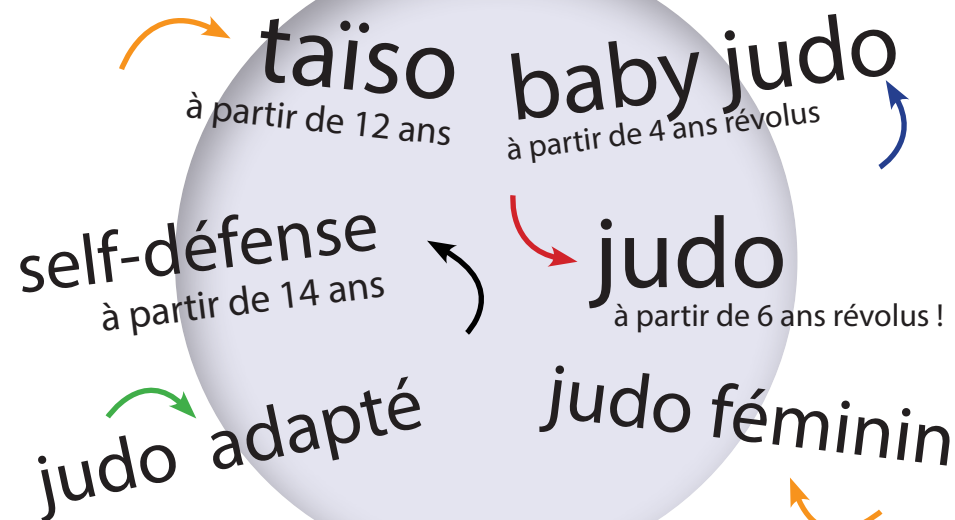


saison
2022-2023



Judo Club Mérois

loisir & compétition



reprise des cours le lundi 05 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).

Les entraînements 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)



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)



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.

Préparation du corps (en japonais)

taïso

à partir de 12 ans

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.

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 !

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 tenir lorsque montre la colère »



« C'est faire ce qui est juste »



« C'est être digne de la parole donnée »



« Sans respect aucune confiance ne peut naître »



« C'est le respect d'autrui »