JUDO CLUB SUZERAIN
Saison 2023-2024

JUDO / JUDO – JUJITSU / TAÏSO

(Judo Loisir – Compétition)

Professeur Diplômé d'Etat : Michel ADOLPHE

SELF-DEFENSE (DEFENSE PERSONNELLE)

Professeur et Formateur Régional Self-Défense : *Michel ADOLPHE*

INSCRIPTIONS :

- **vendredi 1er septembre 2023 de 17h à 19h** au **DOJO** de la **HALLE AUX SPORTS** (rue Joël Le Theule) **de la Suze sur Sarthe**,
- et ultérieurement dans l'année **pendant les activités au Dojo**,
- **samedi 2 septembre 2023 de 9h à 12h30** au **Forum des Associations** (salle des fêtes La Suze).

Horaires	Activités / Ages	Adhésion annuelle
MARDI	***(Reprise le 5 septembre 2023)***	
18 h 30 à 19 h 30	**Judo Poussin·e·s** né·e·s en 2014/2015 *	**138 €**
19 h 30 à 21 h 30	**Judo-Jujitsu** Adolescent·e·s / Adultes	**171 €**
MERCREDI	***(Reprise le 6 septembre 2023)***	
16 h 45 à 17 h 30	**Eveil Judo** né·e·s en 2018/2019 *	**118 €**
17 h 30 à 18 h 30	**Judo Mini-Poussin·e·s** né·e·s en 2016/2017 *	**138 €**
18 h 30 à 19 h 30	**Taïso** (préparation du corps) Adolescent·e·s / Adultes	**128 €**
JEUDI	***(Reprise le 7 septembre 2023)***	
18 h 30 à 19 h 45	**Judo Benjamin·e·s / Minimes** né·e·s 2010 à 2013 *	**145 €**
19 h 45 à 21 h 00	**Self-Défense** Adolescent·e·s / Adultes	**145 €**

Réduction Self-Défense mineur ou étudiant (justificatif) : **-10 €** remise

Réductions plusieurs activités :

Judo-Jujitsu (2h) + Self-Défense (1h15), né·e· avant 2010 : **220 €**

Judo (1h15) + Self-Défense (1h15), né·e· en 2010 * et après : **200 €**

Accès Taïso gratuit pour toute inscription Judo-Jujitsu ou Self-Défense offert

Réduction famille : -15 € (réduction octroyée 1 seule fois par famille à partir de 2 adhésions)

L'adhésion inclut la licence fédérale (41€) et les participations aux tournois amicaux.

Si second entraînement Judo (possibilité étudiée au cas par cas selon le judoka et les effectifs) : +20 €.

Possibilité de 2 séances d'essai.

Certificat médical obligatoire pour les adultes, attestation santé pour les mineurs

(formulaires spécifiques FJUDO) pour la prise de licence et nécessaire à la pratique des activités.

Contacts : *judoclublasuze@gmail.com* et *06.62.74.57.21* – Site *jc-suzerain@ffjudo.com*

N'hésitez pas à nous laisser vos coordonnées téléphoniques pour que nous puissions vous rappeler.

* les années de naissances sont indicatives. Les participations aux activités peuvent évoluer en fonction du nombre de participants, des morphologies et des contraintes familiales, après validation du professeur.

FR FEUILLET BAC DE TRI

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Planning des entraînements

(Dojo de la Halle aux Sports, rue Joël Le Theule à La Suze sur Sarthe)

Horaires	*Lundi*	*Mardi*	*Mercredi*	*Jeudi*	*Vendredi*
13h					
14h					
15h					
16h					
16h45					
17h			***Eveil Judo 2018/2019****		
17h30					
18h			***Judo*** *Mini-poussins* ***2016/2017****		
18h30					
19h		***Judo*** *Poussins* ***2014/2015****	***Taïso***	***Judo*** *Benjamins Minimes* ***2010 à 2013****	
19h30					
19h45		***Judo Jujitsu*** *Cadets Juniors Seniors* ***2009 et avant***			
20h				***Self-Défense***	
21h					
21h30					
22h					

* les années de naissances sont indicatives. Les participations aux activités peuvent évoluer en fonction du nombre de participants, des morphologies et des contraintes familiales, après validation du professeur.

FR FEUILLET BAC DE TRI

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Le Judo Club Suzerain, c'est le Judo … mais pas que …

Le Judo

La plus connue, une activité sportive aux multiples facettes qui s'inscrivent dans le cadre du Code Moral du Judo aux valeurs éducatives reconnues, et qui répondent au principe fondamental d'entraide et de prospérité mutuelle.
Sa pratique débute pour les enfants nés en 2018 et 2019 sous la forme d'**Eveil Judo** (pratique collective et ludique qui prépare aux aptitudes nécessaires au Judo) et sous sa forme fondamentale **Judo** pour les enfants nés en 2017 ou avant, les adolescents et les adultes. On peut commencer le Judo à tout âge.

Le Jujitsu

C'est un art martial des Samouraïs japonais, source d'inspiration du Judo. Le Jujitsu est complémentaire au Judo auquel, pour faire simple, il ajoute des techniques de coups de pieds et poings ainsi que d'autres techniques de soumission (clés et étranglements). Une partie de l'examen de la Ceinture Noire porte d'ailleurs sur des réponses à des attaques fondamentales Jujitsu.
Le Jujitsu est donc logiquement enseigné lors des entraînements de Judo-Jujitsu des adolescents et adultes.

La Self-Défense (ou Défense Personnelle)

Notre club est l'un des 3 clubs détenteurs du Label Self-Défense en Sarthe, de par son Professeur également Formateur Régional Self-Défense. Cette discipline est proposée par la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées dans une approche respectueuse du cadre légal (légitime défense et non assistance à personne en danger), notamment sur la proportionnalité des défenses mises en œuvre en réaction aux différentes situations d'agressions. On y apprend également comment se mettre en sécurité et éviter de se mettre en danger lors d'une situation d'agression avérée ou potentielle.
Ouvert aux adolescents et aux adultes, la Self-Défense se pratique en intérieur sur le tapis de Judo au sein du Dojo. Selon les circonstances elle peut aussi être pratiquée en extérieur.

Le Taïso

Le Taïso permet une préparation physique du corps. C'est une méthode moderne construite à partir d'exercices de préparation au Judo, au Jujitsu, ou à la Self-Défense (Défense Personnelle). Sa pratique permet de bien préparer son corps et d'améliorer son potentiel physique, que l'on soit débutant ou pas, sportif ou non sportif. Le Taïso a pour objectifs de renforcer le système musculaire, d'améliorer la maîtrise des gestes, d'augmenter la souplesse, d'apprendre à se relaxer. Il n'est donc pas réservé aux seuls judokas, chacun peut évoluer à son rythme et selon ses souhaits au sein du groupe, en toute convivialité et bonne humeur.
Ouvert aux adolescents et aux adultes, le Taïso se pratique en intérieur sur le tapis de Judo au sein du Dojo. Selon les circonstances il peut aussi être pratiqué en extérieur.

Contacts : *judoclublasuze@gmail.com* et *06.62.74.57.21* – Site *jc-suzerain@ffjudo.com*

N'hésitez pas à nous laisser vos coordonnées téléphoniques pour que nous puissions vous rappeler.

FR FEUILLET BAC DE TRI

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE