



JUDO CLUB SUZERAIN

Saison 2026-2027

JUDO / JUDO – JUJITSU / TAÏSO

(Judo Loisir – Compétition)

Professeur Diplômé d'Etat : Michel ADOLPHE

SELF-DEFENSE (PROTECTION PERSONNELLE)

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

INSCRIPTIONS :

- En ligne, QR Code en bas à droite : à privilégier, sinon
- en présentiel au **DOJO** de la **HALLE AUX SPORTS** (rue Joël Le Theule) de la **Suze sur Sarthe**
 - permanence **mercredi 2 septembre 2026 de 17h à 19h30**, sinon
 - à partir du **8 septembre 2026** et ultérieurement dans l'année pendant les activités.

Horaires	Activités / Ages	Adhésion annuelle
MARDI (Reprise le 8 septembre 2026)		
18 h 30 à 19 h 30	Judo Poussin·e·s né·e·s en 2017/2018 *	148 €
19 h 30 à 21 h 30	Judo-Jujitsu Adolescent·e·s / Adultes	182 €
MERCREDI (Reprise le 9 septembre 2026)		
16 h 45 à 17 h 30	Eveil Judo né·e·s en 2021/2022 *	130 €
17 h 30 à 18 h 30	Judo Mini-Poussin·e·s né·e·s en 2019/2020 *	148 €
18 h 30 à 19 h 30	Taïso (préparation du corps) Adolescent·e·s / Adultes	138 €
JEUDI (Reprise le 10 septembre 2026)		
18 h 30 à 19 h 45	Judo Benjamin·e·s / Minimes né·e·s 2013 à 2016 *	156 €
19 h 45 à 21 h 00	Self-Défense Adolescent·e·s / Adultes	156 €

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

remise

Réductions plusieurs activités :

Judo-Jujitsu (2h) + Self-Défense (1h15), né·e· avant 2012 : **232 €**

Judo (1h15) + Self-Défense (1h15), né·e· en 2012 * et après : **212 €**

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 (46€) et les participations aux tournois amicaux au programme club.

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

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.

Possibilité de 2 séances d'essais.

Contacts : judoclublasuze@gmail.com – 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.



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 2021/2022*		
17h30					
18h			Judo Mini- poussins 2019/2020*		
18h30					
19h		Judo Poussins	Taïso	Judo Benjamins Minimes	
19h30		2017/2018*			
19h45				2013 à 2016*	
20h		Judo Jujitsu Cadets Juniors Seniors 2012		Self-Défense (Protection Personnelle)	
21h		et avant			
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.

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 2021 et 2022 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 2020 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 (Protection Personnelle)

Notre club est l'un des rares clubs en Sarthe dont le Professeur est habilité à enseigner la Protection Personnelle. Notre Professeur est également Formateur National. 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.

Ouverte aux adolescents et aux adultes, la Protection Personnelle 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 (Protection 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 – 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.

