



Venez découvrir ou reprendre la pratique du

# JUDO CLUB SAINT THIBAULT

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS



FORUM MUNICIPAL ASSOCIATIF (CENTRE CULTUREL)  
samedi 5 septembre 2009 de 9h30 à 17h30

DOJO (GYMNASE)  
à partir du lundi 7 septembre 2009



**à partir de 4 ans**

**judo (tous niveaux)  
self-défense**



passer portparrainage pour une séance d'initiation  
du 15/09/2009 au 31/10/2009  
du 01/01/2010 au 31/01/2010



**pratique  
adulte**

credit photo : Seb Cottreau

APRÈS LA VIE À L'ÉCOLE

**L'ÉCOLE DE LA VIE AU JUDO !**

APRÈS UNE JOURNÉE AU BOULOT

**LE PLAISIR DU JUDO !**



**REPRENDRE OU DÉBUTER LE JUDO**, c'est pratiquer une activité physique et technique, améliorer sa forme et rester en bonne santé. Signifiant littéralement "voie (do) de la souplesse (ju)", le judo développe harmonieusement le corps et l'esprit, pour un minimum d'effort, un maximum d'efficacité... et de plaisir.

**LE JUDO C'EST VIVRE UN MOMENT FORT SUR LE TATAMI ET DANS LA VIE.**

C'est apprendre et maîtriser un geste technique mais aussi développer des qualités morales telles que le courage, la sincérité, le respect... **PLUS SEREIN, PLUS SÛR DE SOI.**

## LE JUDO ET LES ENFANTS

### APPRENDRE ET S'ÉPANOUIR EN S'AMUSANT

La pratique et les valeurs fondamentales du judo apprennent aux enfants pleins de vie à **canaliser leur énergie** et aux timides à **s'ouvrir aux autres**.

Le judo contribue à l'épanouissement de l'enfant. C'est une **activité "socialisante"** car elle se pratique obligatoirement à deux et qu'un groupe se crée autour du tapis. Le judo se distingue aussi par son caractère **égalitaire** : la tenue (kimono) est la même pour tous. Seule la ceinture, qui symbolise la connaissance, différencie les individus.

Avec le judo, l'enfant apprend à bien positionner son corps, à avoir un bon équilibre sur ses jambes, à bien verrouiller son bassin, à soulever une charge et à chuter. C'est un apprentissage bien utile dans la vie courante. A cet égard le judo constitue **une éducation préventive bénéfique à la santé**. C'est aussi **un sport qui développe les règles de comportement, d'arbitrage et l'hygiène corporelle** puisqu'on y trouve un certain nombre de règles élémentaires incontournables (se couper les ongles, avoir mains et pieds propres).



**Le professeur :  
Laurent BURIN  
diplômé d'état BE 2**

## le cours d'éveil judo

### La SELF-DEFENSE :

En tenue sportive, l'apprentissage d'enchaînements de prises permettant de parer, contrôler, contrer des agressions et neutraliser un adversaire. Des actions toutes en souplesse et en rythme.

### Le JUJITSU :

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est un art basé sur la défense. Il fait intervenir, en plus des projections et des contrôles au sol, les techniques de frappe des mains et des pieds.

### Le SPORT CHANBARA :

Forme d'escrime japonaise dans laquelle les armes sont matelassées mais pas les combattants, ceci leur permettant une liberté de mouvement totale puisque le seul équipement requis est une arme et un casque léger. L'objectif est de couper sans se faire couper sans la crainte de blesser la personne en face de soi.

# HORAIRES

Cours	Pratique	Jour	Horaires
1	Baby -2005	samedi	10H00~11H00
2	Éveil - 2004	samedi	11H00~12H00
3	Judo	mercredi	17H30~18H30
	2002 - 2003	vendredi	18H30~19H30
4	Judo	mardi	18H30~19H30
	2001 - 2002	jeudi	18H30~19H30
5	Judo	lundi	18H30~19H30
	1997 à 2000	mercredi	18H30~19H30
6	Judo	mercredi	19H30~21H30
	compétition	vendredi	19H30~21H30
7	Judo	mardi	19H30~21H00
	Kata / jujitsu / chanbara	jeudi	19H30~21H00
8	Self-défense	lundi	19H30~21H00

## TARIFS

licence ffjudo 2009-2010

32 € / an / adhérent

### cotisations

cours 3 à 7 180 € / an / adhérent

cours 1, 2 & 8 90 € / an / adhérent

### réductions familles

2 adhérents - 5% / les cotisations

3 adhérents -10% / les cotisations

4 adhérents -15% / les cotisations

5 adhérents -20% / les cotisations

règlement des cotisations

possible en 3x

chèques à l'ordre de l'AOST

(Association Omnisports St Thibault)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
10H00						
11H00						Cours 1 2005
12H00						Cours 2 2004
17H30						
18H30			Cours 3 2002/2003			
19H30	Cours 5 1997/2000	Cours 4 2001/2002	Cours 5 1997/2000	Cours 4 2001/2002	Cours 3 2002/2003	
21H00	Cours 8 self- défense	Cours 7 adulte	Cours 6 compétiteur	Cours 7 adulte	Cours 6 compétiteur	
21H30						



nos partenaires 2008 - 2009

saïson 2009 - 2010

JUDO CLUB SAINT THIBAULT

## UNE ACTIVITÉ D'ÉVEIL LUDIQUÉ ET CONVIVIALE

LE JUDO CONTRIBUE AU BON DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE ET INTELLECTUEL DE L'ENFANT DÈS L'ÂGE DE 4 ANS.

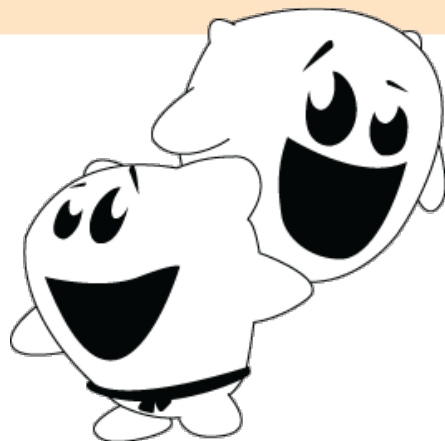
Les règles de "savoir-être" et de "bonne conduite" aident l'enfant à créer autour de lui un climat de confiance. IL VA DÉCOUVRIR LA RELATION AVEC LES AUTRES EN TOUTE LIBERTÉ.

EN DÉVELOPPANT SA CONCENTRATION, SA MOTRICITÉ ET SON ÉQUILIBRE, L'ENFANT PREND RAPIDEMENT CONSCIENCE DE TOUTES SES POSSIBILITÉS.



## LE CODE MORAL DU JUDO

LE CONTRÔLE DE SOI  
LE COURAGE  
L'ONNEUR  
LA SINCÉRITÉ  
LE RESPECT  
L'AMITIÉ  
LA POLITESSE  
LA MODESTIE



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

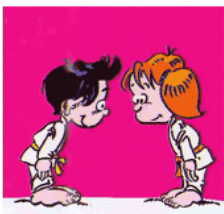
## UN SPORT POUR TOUS

Sport éducatif, d'équilibre et convivial, le judo peut-être pratiqué par les jeunes enfants et les adultes, aussi bien les hommes que les femmes.

CHACUN PEUT S'EXPRIMER, S'AFFIRMER, SE CONFRONTER ET S'ÉPANOUIR.

Idéal pour être bien dans son corps et bien dans sa tête, le judo apprend à canaliser son énergie en la transformant en force physique et mentale.

RESPECTUEUSE DES VALEURS MORALES ESSENTIELLES, LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO COMPTE AUJOURD'HUI PLUS D'UN DEMI MILLION DE LICENCIÉS.



UN CLUB AFFILIÉ À LA FFJDA GARANTIT : LA QUALITÉ D'UN ENSEIGNANT DIPLÔMÉ FÉDÉRAL OU D'ÉTAT, LE RESPECT DES OBLIGATIONS EN MATIÈRE D'HYGIÈNE, DE SÉCURITÉ ET D'ASSURANCE, LA PRISE DE LICENCE FFJDA POUR CHAQUE ADHÉRENT.

le site sur <http://judo.saintthibault.free.fr>