

**REPARTITION DES  
COURS : 2022 / 2023**

**ANSE** : dojo du gymnase Jeanne  
Trouillet – impasse Jean Laval – ANSE

**COURS ENFANTS 5 ans révolus, 6  
ans et 7 ans**: mercredi de 14h00 à  
15h00 ou de 15h10 à 16h10

**COURS ENFANTS 7 ans révolus à 9  
ans** : mardi de 17h10 à 18h10 ou  
vendredi de 17h10 à 18h10

**COURS ENFANTS 10 à 14 ans** : mardi  
de 18h15 à 19h15 **et/ou** vendredi de  
18h15 à 19h15

**COURS ADOS, ADULTES à partir de  
15 ans**:

JUDO TRADITIONNEL ET  
COMPETITION : vendredi de 19h30 à  
21h00

**MORANCE** : Dojo de l'Espace  
Associatif des Haies

**COURS ENFANTS 5 ans révolus et 6  
ans**: mercredi de 17h00 à 18h00

**COURS ENFANTS à partir de 7 ans**:  
mercredi de 18h00 à 19h00

**COURS ASSURES PAR UN  
PROFESSEUR D'ARTS MARTIAUX  
DIPLOME D'ETAT**

## INSCRIPTIONS

**ANSE : inscriptions et  
renseignements :**

### PERMANENCES D'INSCRIPTIONS :

- Mardi 6 septembre, de 17H10 à 19H00 Salle Bernard Laval ANSE (76 imp. Jean LAVAL 69480 ANSE)
- Mardi 13 septembre, de 17H10 à 19H00 Salle Bernard Laval ANSE. (76 imp. Jean LAVAL 69480 ANSE)

- Forum des Associations le 10 Septembre de 9h00 à 13h00 Salle "ANSOLIA ». (778 Av.de l'Europe, 69480 ANSE)

**MORANCE : inscriptions et renseignements :**

### PERMANENCES D'INSCRIPTIONS :

- Mercredi 7 et 14 septembre de 17h00 à 19H00 à l'Espace associatif des Haies, 69480 MORANCE.
- Forum des Associations le 10 septembre à MORANCE.

*Espace ASSOCIATIF des Haies  
69480 MORANCE*

*Réduction pour les familles : - 20 % ; - 30 %  
Association partenaire de la carte PASS'REGION  
Attestation de paiement pour comités d'entreprises*

**RENSEIGNEMENTS :**  
06 89 62 33 66 / 04 74 67 30 16

**SITE :** judo-style-junomichi.com

**JUDO  
JU-JITSU**



柔道

ESTABLISHED  
1974

[www.judo-style-junomichi.com](http://www.judo-style-junomichi.com)

# JUDO

Grâce à un groupement de clubs partageant les mêmes valeurs, nous proposons chaque année à nos adhérents des rencontres amicales adaptées à chaque âge.

Nous offrons la possibilité à ceux qui le désirent de participer aux compétitions organisées par la F.F.J.D.A. et d'accéder aux grades "Dan".

Le Judo permet une approche ludique des arts martiaux et favorise la psychomotricité. Le travail équilibré alternant techniques en extension et en traction, apporte latéralisation et favorise un développement harmonieux.

La variété des outils pédagogiques proposés (accessoires, parcours training...) amène une meilleure estimation des distances et facilite le repérage dans l'espace.

Grâce à des protocoles de pratiques adaptés, les enfants ont la possibilité d'aborder rapidement des formes souples de combat. Objectifs : amélioration de la concentration, de la confiance en soi, de l'esprit d'initiative, d'entraide, et ce dans des conditions de sécurité optimales.

Un programme pédagogique adapté à chaque tranche d'âge a été mis au point par nos cadres techniques. Cette approche moderne originale préserve néanmoins les valeurs ancestrales des arts martiaux comme le courage, la solidarité et l'humilité.

Pour Noël un spectacle est parfois organisé par les clubs.

Une sortie de fin d'année vient souvent clôturer la saison.

Cette ambiance studieuse et conviviale permet de garder le sourire et de cultiver une valeur essentielle : l'AMITIÉ

## LE NOM :

JU 柔  
DO 道

*LA SOUPLESSE : Notion de non opposition, de fluidité et d'adaptation.*

*LA VOIE : Le chemin qui mène à l'objectif.*

## LA COMPÉTITION :



Dans nos clubs de Judo notre vision est telle que nous ne reconnaissons pas la compétition comme une fin en soi, mais plutôt comme une étape dans la progression du pratiquant.

En aucun cas obligatoire, elle apporte néanmoins un certain sens de la combativité, développe l'endurance, le sens de l'initiative, l'efficacité et cultive l'humilité.

Chez les plus jeunes (5, 6 et 7ans) nous organisons des petits tournois amusants et ludiques « tournois des Tigrous » sous forme d'ateliers basés sur les principes du judo.

A partir de 7 ans les compétitions sont organisées sous forme de combats dont les conditions et niveaux d'exigences peuvent évoluer selon les niveaux des combattants. Cette forme de compétition demande aux pratiquants de la polyvalence et leur permet ainsi de pouvoir s'exprimer pleinement en les obligeant à mettre en œuvre toute leur créativité et leurs facultés à s'adapter à diverses situations.

## PROTOCOLE 2021

Le protocole sanitaire étant en perpétuelle évolution, Vous pouvez retrouver toutes les informations à jours sur le site : [www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)

