



Brochure
Saison
2017/2018

JUDO VAILLY SUR AISNE



CONTACT



06 11 51 67 69



judovailly@orange.fr



<http://judo-vailly-sur-aisne.fr/>



<https://www.facebook.com/judovailly/>

Horaires des Cours

Reprise le 4 Septembre

Lundi de 19h30 à 20h45

Tarifs : Licence 37 € Cotisation : 54 €

Taïso/Bien être /Marche Active



Le Taïso - Bien-être est une activité destinée à participer à l'entretien corporel des pratiquants de tout âge à travers trois modalités de pratique :

1. Une tonification musculaire légère, dosée, adaptée aux possibilités de chacun afin de préserver le potentiel musculaire du participant.
2. Un renforcement spécifique des différentes zones (abdominaux, lombaires, fessiers ...) qui participent à la posture et à l'équilibre de l'individu.
3. Une séquence d'étirements afin de maintenir la souplesse articulaire et d'agir en prévention sur les tensions musculaires liées à l'activité journalière
4. Un petit matériel (lests, bâtons, élastiques, haltères légères) sera mis à disposition pour permettre la pratique.

Mercredi de 16h30 à 17h30

Reprise le 6 Septembre

Tarifs : Licence 37 € Cotisation : 57€

Baby judo (2014-2013-2012)



Le judo ne s'apprend pas de la même façon à 4 ans ou à 15 ans. Dans tous les cas, l'enfant devra avoir 4 ans révolus pour commencer l'éveil judo. Pour les tout-petits, il existe une pédagogie adaptée, l'éveil judo qui contribue activement au développement physique et intellectuel de l'enfant.

Si les très jeunes enfants ont besoin de pratique physique, celle-ci ne doit pas se faire dans n'importe quelle condition. L'éveil judo vise à faciliter le futur apprentissage du judo mais aussi d'autres activités sportives et artistiques. Il prédispose également l'enfant à de futures relations sociales de qualité.

L'éveil judo, appelé également "baby judo" est une activité adaptée aux enfants de quatre et cinq ans pour développer des habilités fondamentales. En d'autres termes, l'amélioration de la coordination gestuelle, le développement de la capacité à se repérer dans le temps et dans l'espace, le développement de la capacité d'attention, l'amélioration de la capacité relationnelle et une maîtrise de connaissances élémentaires du judo sont les objectifs incontournables dans ce programme.

Mercredi de 17h45 à 19h15

Tarifs : Licence 37 € Cotisation : 57€

Mini poussins et Poussins (2011-2010-2009-2008)



C'est le judo déjà plus élaboré des premières combinaisons techniques et la période d'un judo encore très éducatif que l'on affine dans la sécurité. La confrontation physique, sécurisée par des règles précises, est alors une réalité sur le tatami. Là encore, et dans la continuité du judo des 6/7 ans, ce sont des moments où la plupart des automatismes s'acquièrent. L'étude de nouvelles techniques donne alors à ces enfants l'opportunité de s'épanouir davantage aux cours des différents exercices.

JEUDI de 19h00 à 20h30

Reprise le 7 Septembre

Tarifs : Licence 37 € Cotisation : 54€

Self Défense à partir de 16 ans



Le cours est adapté en fonction des possibilités physiques de chacun. Ainsi, une personne adulte qui n'a jamais fait de sport ou très peu, trouvera dans ce cours l'occasion de commencer à faire du sport ou de reprendre une activité physique modérée.

Il s'agit d'un cours de judo classique pour adultes, sans prétention de compétition, auquel est associée une formation de self-défense par le biais du jujitsu.

Le jujitsu est un sport et une méthode de Self Défense très complète composée d'esquives, de projections, de systèmes de clés, d'étranglements, de manipulations des articulations et de techniques de coup de pieds et de mains aux points vitaux du corps.

VENDREDI de 19h00 à 20h30

Reprise le 8 Septembre

Tarifs : Licence 37 € Cotisation : 57€

Benjamins et Minimes (2007-2006 et 2005-2004 2003)

C'est le judo des premiers apprentissages tactiques, des premiers affrontements codifiés et dosés mais encore le moment de la construction technique dans le plaisir de la pratique pour l'enfant comme fil conducteur.

Tarifs : Licence 37 € Cotisation : 77€

Cadet à Séniors (à partir de 2002)

Le cours est adapté en fonction des possibilités physiques de chacun. Ainsi, une personne adulte qui n'a jamais fait de sport ou très peu, trouvera dans ce cours l'occasion de commencer à faire du sport ou de reprendre une activité physique modérée.



INFO PRATIQUE

1) Certificat médical obligatoire

2) Nous acceptons : les bons CAF, les coupons sports, les chèques vacances.

3) Possibilité de payer en plusieurs fois

4) Pour les nouveaux : Prêt de Kimono (En fonction des stocks sous caution de 7 €)

Le club s est aussi :

Un prof Diplôme d'état 2^{ème} degré

Des stages pendant les vacances d'hiver et Pâques

Préparation à l'arbre de Noël, la galette des rois la sortie de fin d'année et la remise des ceintures et aux diverses compétitions