



web



JUDO



Sport mixte porteur de valeurs éducatives, le Judo s'adresse à tous. Le club d'Epron vous propose des cours adaptés à tous les âges et encadrés par des professionnels titulaires du Brevet d'état.

Activité de détente et de plaisir, le judo est une discipline basée sur l'échange et la progression.

L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme. Pratique « loisir » ou « compétition », n'hésitez pas à essayer.

Dès 3/4 ans des cours d'éveil judo, pour apprendre et développer sa motricité. Le jeu et le plaisir sont les maîtres mots et constituent la base de chaque cours.

Pour les 6/9 ans : des cours pour découvrir les bases techniques du judo.

Apprendre les premières techniques de judo et savoir les appliquer en toute sécurité pour soi et son partenaire, connaître le code de bonne conduite pour évoluer ensemble et s'intégrer dans un groupe, tels sont les objectifs de ce cours.

Pour les 10/12 ans : des cours pour se perfectionner. Diversifier sa technique, développer son sens tactique, apprendre à arbitrer... voici les objectifs de ce cours ou chacun, compétiteur ou non pourra se retrouver.

Pour les Ados : pour le loisir ou la compétition, des cours qui répondent à toutes les attentes. Pour les compétiteurs, il s'agira de développer des systèmes d'attaques propres à chaque combattant et de se préparer physiquement à une échéance sportive. Pour ceux qui souhaitent s'orienter vers une pratique non compétitive, la préparation à l'obtention de la ceinture noire technique constituera la base de l'enseignement (la connaissance technique, les katas, la self défense...)

Les cours ont lieu :

- *Le mercredi de 16h00 à 16h45 (4 – 6 ans)*
- *Le mercredi de 16h45 à 17h45 (7 – 10 ans)*
- *Le mercredi de 17h45 à 19h (11 ans et plus)*
- *Le vendredi de 17h30 à 18h30 (6 – 9 ans)*
- *Le vendredi de 18h30 à 20h00 (10 ans et plus)*
- *Les cours reprendront à partir du mercredi 13 septembre 2017, une séance d'essai vous est offerte.*

INSCRIPTION JUDO

- **L'inscription se fait sur place lors de la première séance**, elle comprend un certificat médical, une feuille de licence à remplir, le paiement de la cotisation annuelle et de la licence :
 - 98 € + 37 € de licence pour l'éveil judo.
 - 118 € + 37 € de licence pour le judo 6/9 ans.
 - 123 € + 37 € de licence pour les 10 ans et plus.
- Une réduction de 10 € est accordée sur la cotisation à partir du 2^{ème} membre d'une même famille.
- Pour tous renseignements, vous pouvez contacter, Christophe GUILLOUET au 06 75 20 82 27 ou visiter notre site <http://epron-judo.sportsregions.fr>