

Le JUDO

Education, loisirs & compétitions

Véritable école de vie, le Judo est un sport d'équilibre adapté à toutes les tranches d'âge à partir de 5 ans.

Si le Judo rend plus **adroit**, plus **souple** et plus **fort**, il permet aussi d'apprendre à respecter des **règles de vie**, à partager des valeurs **d'entraide**.

Activité conviviale de détente et de plaisir, le Judo se pratique en loisirs ou en compétition suivant le désir de chacun.

Différents événements se rajoutent aux cours hebdomadaires pour enrichir la pratique de cet art martial dans une volonté d'échange : stages, entraînements interclubs, tournois, compétitions officielles, déplacements à l'étranger.

Le JUJITSU

Self défense, technique & combat

Ancêtre du Judo, le **Jujitsu** est l'art du samouraï Japonais.

L'entraînement à cette méthode de **défense** fondée sur le **contrôle de soi** et de l'**adversaire** se déroule sur le tatami en judogi ou en tenue sportive.

Le jujitsu d'aujourd'hui combine des principes ancestraux à une pratique moderne adaptée à l'évolution de la société. Vous apprendrez **en toute sécurité** différentes techniques de frappe (atemi poings, pieds...), de projections, d'étranglements, de luxations ainsi que des techniques avec des armes (bâton court, long, couteau, ...).

Si vous souhaitez progresser plus rapidement, ce cours de Jujitsu du vendredi peut se combiner avec le cours Ne Waza du jeudi pour la partie sol et bien sûr avec n'importe quel cours de judo. Venez à notre rencontre et nous trouverons ensemble la forme de pratique qui vous convient.



Jusqu'à 5 cours par semaine !

Soucieux d'améliorer notre accueil, nous avons diversifié notre planning de cours à partir de la catégorie minime.

Grâce à notre offre personnalisable, il est possible de composer un menu qui s'adapte aux envies et aux besoins de chacun.

Au choix : Judo, Jujitsu, Ne Waza & Taïso.

Le JJB & NE WAZA

Technique & combat au sol

Ce cours spécifique aborde la partie ne-waza du Judo et du Jujitsu Combat, la variante Jujitsu Brésilien (JJB) est également pratiquée.

Au programme très riche de ce cours : multiples mobilités au sol (déplacements sur le dos, les épaules, rotations, passages de garde...), des enchaînements de contrôles (plat-ventre, plat-dos, retournements, renversements, avec multiples parties du corps), des étranglements (avec les bras, les jambes), des contrôles articulaires (clés d'épaule, de coude, de poignet, de hanche, de genou, de cheville).

Le TAÏSO

Santé & préparation physique

(cardio - renforcement musculaire - étirement - assouplissement)

Le Taïso regroupe différents aspects de l'amélioration de la santé en général dans une ambiance à la fois martiale et conviviale. La pratique du Taïso se fait sur le tatami : pieds nus, en bas de judogi, short, jogging et tee-shirt.

Au cours de l'année les cycles s'adaptent aux objectifs de chacun : préparation aux sports d'hiver, préparation à des objectifs de course à pied, remise en forme, ...

Lundi

Maxence FROMENT-
CHOVELON

Jeudi

Mélanie LAVIS

Vendredi

Mélanie LAVIS

Saison 2023-2024

Début des cours : lundi 11 septembre 2023

Permanences d'inscription au dojo :

- Lundi 4 septembre 2023 de 17h à 19h
- Vendredi 8 septembre 2023 de 17h à 19h

Pas de cours de judo le vendredi 15 septembre 2023

Les cours sont assurés par :

Mélanie LAVIS,

Ceinture noire **5^{ème} dan**

Maîtrise Universitaire en Sport

Brevet d'Etat d'Educateur Sportif

Championne du Monde de Jujitsu

Vainqueur des Jeux Mondiaux

Double championne d'Europe

&

Maxence FROMENT-CHOVELON,

Etudiant universitaire STAPS (Sport)

En formation CQP MAM option Judo/Jujitsu

Compétiteur Judo/Jujitsu

Licencié depuis 15 ans au Judo Club du Trièves



Judo Club du Trièves
MONESTIER-DE-CLERMONT

Vous pouvez suivre l'actualité du club sur le site internet du club :

<https://judoclubdutrièves.ffjudo.com/>

17h30	J3	JUDO POUSSINS 2014 - 2015		16h45	J1 - Prima	JUDO - PRIMA 2018 <i>Sous réserve d'un effectif suffisant</i>		
18h30				17h30	J2	JUDO MINI-POUSSINS 2016 - 2017		
18h30	J4	JUDO BENJAMINS / MINIMES 2012/2013 - 2010/2011	18h30	J4	JJB NE-WAZA / KATA BENJAMINS → VETERANS	18h30	J3 & J4	JUDO POUSSINS → MINIMES 2015 → 2010
20h			20h			19h30		JUJITSU BENJAMINS → VETERANS
20h	J5	JUDO CADETS / JUNIORS SENIORS / VETERANS	20h	T	TAÏSO Préparation physique Ado / Adultes	19h30	J5	JUDO CADETS / JUNIORS SENIORS / VETERANS
21h30			21h30			20h30		
						21h30		