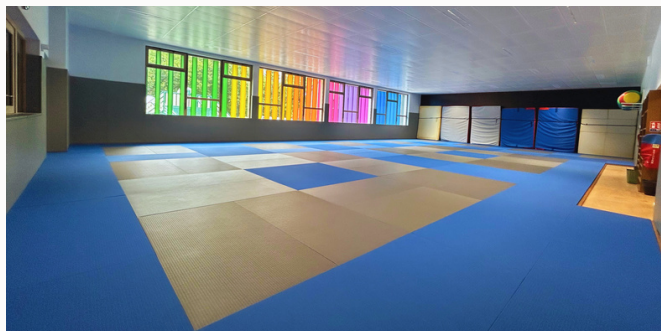


Osez le JUDO dans le Trièves !



Fort de ses **165 adhérents**, le Judo Club du Trièves est heureux de vous accueillir pour sa **45^e saison** dans son **nouveau dojo** situé au cœur de Monestier-de-Clermont.

A deux pas du collège et des écoles, venez découvrir ou redécouvrir la pratique du judo et des disciplines associées dans des conditions idéales !



Renseignements et inscriptions :

- Au dojo, les lundis, mercredis, jeudis et vendredis à partir de 17h
- Par mail, dojo@judoclubdutrieves.fr

DES QUESTIONS SUR LE JUDO ?

Peut-on débuter ou reprendre le judo à l'âge adulte ?

Oui ! Il n'y a pas d'âge pour découvrir ou reprendre le judo. Que vous soyez débutant ou ancien judoka, les cours sont adaptés à votre niveau et à votre condition physique. Le judo permet de retrouver une activité physique complète, de reprendre confiance en soi, de se remettre en forme et de progresser à son rythme, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

A partir de quel âge peut-on commencer le judo ?

Les enfants peuvent débuter dès 5 ans. Les cours sont adaptés à leur âge, sous forme ludique, afin d'apprendre la motricité, la coordination et le respect des règles.

Le judo est-il un sport dangereux ?

Non. Le judo se pratique dans un cadre sécurisé, sur des tatamis. Les enfants apprennent d'abord à tomber sans se faire mal (ukemi) avant toute autre technique.

Filles et garçons peuvent-ils pratiquer ensemble ?

Oui ! Le judo est un sport mixte. Les cours sont ouverts à tous, et les entraînements se font sans distinction de genre.

Au Judo Club du Trièves, nous sommes autant de pratiquants que de pratiquantes.

Le judo aide-t-il au développement de l'enfant ?

Oui. Le judo transmet des valeurs fortes : respect, discipline, confiance en soi, contrôle de soi.

Il favorise la concentration, l'équilibre, la motricité et aide aussi bien les enfants timides que très dynamiques à trouver leur place.

Mon enfant devra-t-il faire de la compétition ?

Non, la compétition est proposée mais jamais obligatoire. Chaque enfant progresse à son rythme.

Quel équipement est nécessaire ?

Un judogi (kimono de judo) et une ceinture. Le club peut conseiller les parents pour l'achat, et propose parfois un prêt ou une commande groupée.

Peut-on faire un essai avant de s'inscrire ?

Oui, un cours d'essai gratuit est proposé afin que l'enfant découvre le judo avant de s'engager.

Qui encadre les cours ?

Les cours sont assurés par des professeurs diplômés et expérimentés, garantissant un enseignement sûr et adapté à chaque âge.

**N'hésitez plus,
poussez la porte du dojo !**



Judo Club du Trièves

JUDO
JUJITSU
NE WAZA / JJB
TAÏSO
SELF DEFENSE
LUDO JUDO **NEW**
YOGA SPORTIF
PILATES **NEW**

Loisir - Sportif - Compétition

de 5 à 99 ans !

www.judoclubtrieves.ffjudo.com



JUDO CLUB DU TRIEVES



MONESTIER-DE-CLERMONT

CLUB LABELLISÉ ARGENT

REMISE DES GRADES

JUIN 2026

TOURNOI DE JUDO DE MONESTIER-DE-CLERMONT

NOV. 2025

SOIREE RACLETTE

MARS 2026

Prima 2021

Jeu. 17h30 à 18h15

Mini-Poussins 2019 - 2020

Mercredi 17h à 18h

Poussins 2017 - 2018

Lundi et vendredi 17h30 à 18h30

Benjamins & Minimes 2013 - 2016

Lundi et vendredi 18h30 à 20h00

Cadets Juniors Séniors Vétérans

Lundi et/ou vendredi 20h00 à 21h30

Ne Waza / JJB

Mercredi 19h à 20h30

Taïso Jeu. 19h30 à 21h

Ludo Judo Samedi 9h à 9h45

Self Défense Samedi 10h à 11h

Jujitsu jeune 2013 - 2016 Mercredi 18h à 19h

Yoga Sportif

Mercredi 20h30 à 21h30 / Jeu. 9h30 à 11h

Pilates

Mercredi 12h15 à 13h15

Reprise des cours : **Lundi 7 septembre 2026**

"EXCEPTIONNEL"

Le Judo Club du Trièves présent à tous
les niveaux de la compétition !

Départemental • Régional • National •
Européen • Mondial



Judo Club du Trièves
MONESTIER-DE-CLERMONT



MODESTIE

Convivialité

SANTÉ

POLITESSE

Sport

HONNEUR

Confiance en soi

RESPECT

SINCERITE

AMITIÉ

Entraide

CONTRÔLE DE SOI

COURAGE

