

INSCRIPTIONS CLUB DE JUDO

SECTION JUDO & TAÏSO

REPRISE DES COURS



SALLE DES SPORTS DE PIRÉ CHANCÉ



JUDO ENFANTS ET ADULTES (à partir de 4 ans)

Notre club accueille les enfants dès l'âge de 4 ans ainsi que les adolescents et les adultes, débutants ou confirmés.

Chez les plus jeunes, le judo favorise le développement de la motricité grâce à une pédagogie ludique adaptée à chaque âge. Les séances permettent d'apprendre à courir, sauter, rouler, tomber, pousser et tirer tout en découvrant les valeurs essentielles de cette discipline : le respect, la maîtrise de soi, l'entraide et la persévérance.

Les adultes peuvent pratiquer le judo pour le loisir, le perfectionnement ou la compétition, chacun évoluant à son rythme dans une ambiance conviviale.



JU-JITSU (à partir de 14 ans)

Le Ju-Jitsu est un art martial japonais de self-défense mêlant projections, immobilisations et clés articulaires. Accessible dès 14 ans, il permet d'acquérir des techniques efficaces tout en développant confiance en soi, coordination et maîtrise de ses gestes.



TAÏSO (à partir de 15 ans)

Envie de reprendre une activité physique, de vous entretenir ou simplement de prendre soin de vous ? Le Taïso est fait pour vous !

Le Taïso, qui signifie « préparation du corps » en japonais, est une activité de remise en forme complète, accessible à tous, sans prérequis sportif.

Chaque séance d'une heure associe échauffement, renforcement musculaire, travail de l'équilibre, de la coordination et de la mobilité, puis des étirements pour terminer en douceur.

Sans esprit de compétition, le Taïso permet d'améliorer sa condition physique, son tonus, sa souplesse et son équilibre tout en respectant le rythme de chacun. C'est aussi un excellent moyen d'évacuer le stress, de se détendre et de retrouver une véritable sensation de bien-être.

Que votre objectif soit de reprendre le sport, de compléter une autre activité ou simplement de rester en forme, vous progresserez dans une ambiance conviviale et dynamique.



HORAIRES SAISON 2026/2027

	TAÏSO	19h30 - 20h30	(lundi)
	TAÏSO	19h30 - 20h30	(jeudi)
	ÉVEIL JUDO	17h00 - 17h30	2021 - 2022
	ENFANTS	17h30 - 18h30	2018 - 2020
	JEUNES	18h30 - 19h30	2013 - 2017
	ADOS/ADULTES	20h30 - 21h30	2012 et avant
	JUJITSU	20h30 - 21h30	14 ans et +

Les cours de judo/jujitsu ont lieu le jeudi.



UN ENSEIGNEMENT DE QUALITÉ

Tous nos cours sont encadrés par **Paul**, professeur diplômé d'État (DEJEPS et DESJEPS), 6° Dan, garantissant un enseignement de qualité dans un cadre sécurisé et bienveillant.

Tous nos adhérents sont licenciés auprès de la Fédération Française de Judo.



1 COURS D'ESSAI GRATUIT VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE CLUB !

Prévoir une tenue souple :
t-shirt et jogging.

TARIFS SAISON 2026/2027

	BABY JUDO	125 €
	JUDO ENFANTS/ADOS	155 €
	JUDO / JU-JITSU ADULTE	160 €
	TAÏSO	160 €
	TAÏSO + JUDO / JU-JITSU	170 €

Licence fédérale 46€, incluse

ESP SECTION JUDO