

CLUB AFFILIE



FF judo

N° 01 59 3080

OMNISPORTS

### Renseignements

CHARLET Patricia

Présidente

06.65.16.57.27

HERAS Carole

Directrice Technique

06.50.01.82.92

Venez faire un essai !!

@ judoleers@gmail.com

## JUDO LEERS OMNISPORTS : Activités proposées

### Eveil Judo :

Activités destinées aux enfants de 3 à 5 ans qui visent le développement de la motricité générale (locomotion, équilibration, préhension) et celui du sens social du jeune enfant. Par la réalisation d'activités de découverte de son corps et de l'environnement, il permet un enseignement des règles de "savoir être" en groupe et vise à faciliter le futur apprentissage du judo mais aussi d'autres activités sportives et artistiques.



### Judo Jeunes :



Activités destinées aux enfants de 6 à 15 ans qui visent une construction harmonieuse de la personne. Les activités proposées tiennent compte des stades de développement moteur et de la maturité sociale de vos enfants. Notre objectif est d'enrichir leurs compétences techniques et leurs capacités physiques. Votre enfant intégrera les valeurs du code moral et le respect des règles grâce à une approche ludique.

### Judo Adultes :

Véritable sport éducatif, permettant à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort, le judo peut être commencé à tout âge. Notre enseignement permet la poursuite de nombreux objectifs : pratique compétitive, apprentissage et perfectionnement technique, entretien de la forme physique et de la santé... chacun pouvant évoluer à son rythme. Activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et l'entraide.



### Taïso :



C'est une activité accessible à tous et non réservée aux seuls pratiquants des arts martiaux. C'est une pratique qui vise le développement de la condition physique. Ceci passe par le renforcement du système musculaire, l'amélioration de la maîtrise du geste, l'augmentation de la souplesse et l'apprentissage de la relaxation, le tout, dans une ambiance musicale...

### Sport santé :

Nos enseignants étant diplômés en « Activités Physiques Adaptées », ils feront avec vous un point sur vos attentes. Réathlétisation après blessure, reprise de l'activité après arrêt prolongé, lombalgie, volonté de se refaire une santé... quelle que soit votre situation, nous vous proposons des activités qui correspondent à vos besoins. Notre objectif : votre santé et votre sécurité au sein d'un groupe convivial.



JUDO LEERS

### Dojo

Espace Motte Bossut

37 avenue de Verdun

59115 LEERS

Reprise  
5 septembre 2022

f <https://m.facebook.com/judoleers/>

## L'ENCADREMENT

### Mme HERAS Carole :

Directrice Technique  
DES JEPS Performance Sportive  
Option « Judo / Ju Jitsu »  
5ème Dan

### Mr COULON Mathieu :

DES JEPS Performance Sportive  
Option « Judo / Ju Jitsu »  
5ème Dan

### Mr NICOLAS Christophe :

CQP Moniteur Arts Martiaux  
3<sup>ème</sup> Dan

assisté de :

### Mme TRISTANI Aline :

DE JEPS Performance Sportive  
Option « Judo / Ju Jitsu »  
5<sup>ème</sup> Dan

### Mr LEMAITRE Romain :

CQP Moniteur Arts Martiaux  
3<sup>ème</sup> Dan

## MATÉRIEL À PRÉVOIR

Zoori ou tongs  
Gourde d'eau avec prénom  
Mouchoirs  
Petite serviette  
Gel hydroalcoolique

## PLANNING DES COURS

LUNDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
	14h00-14h45 Eveil Judo (2017)		9h00-10h00 Taïso (2008 et avant)
	15h00-15h45 Baby Judo (2018) Pré Baby Judo (2019)		10h00-11h30 Adultes (2008 et avant) Cours optionnel
	16h00-17h00 Super poussins 1 (2016)		
17h30-18h30 Super Poussins 1 (2016) Super Poussins 2 (2015)	17h00-18h00 Super Poussins 2 (2015)		
18h30-19h30 Poussins 1 (2014) Poussins 2 (2013) Benjamins (2011/2012)	18h15-19h15 Poussins 1 (2014) Poussins 2 (2013)	18h00-19h30 Benjamins (2011/2012) Minimes (2009/2010)	
19h30-21h00 Minimes (2009/2010) Cadets (2006 à 2008) Adultes (2005 et Avant)	19h30-20h30 Taïso (2008 et avant)	19h30-21h00 Cadets (2006 à 2008) Adultes (2005 et avant)	

## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

**Mercredi 31 août de 16h à 19h**

**Jeudi 1er septembre de 18h à 20h**

**Samedi 3 septembre de 10h à 12h**

Puis aux heures habituelles des cours.

**Attention : ne seront acceptés aux cours que les licenciés dont le dossier est complet !!!**

### DOCUMENTS A FOURNIR

Le **certificat médical** ou **l'attestation du questionnaire de santé**  
Le règlement de la licence et de la cotisation  
Le passeport sportif (document fédéral) pour ceux qui le possèdent  
Le numéro de sécurité sociale



## LES TARIFS 2022/2023

### Licence FFJDA obligatoire

21 € (2018/2019)  
41 € (2017 et avant)

### Passeport sportif obligatoire

(sauf pour les adhérents qui en possèdent déjà un et les Judo Educatif)  
8€

### Cotisation Club

**Cours Judo Educatif (2017-18-19) : 95 €**  
**Cours Taïso (2008 et avant) : 125 €**  
**Judo Enfants (2009 à 2016) : 140 €**  
**Judo/Ju Jitsu Adultes (2008 et avant) : 145 €**

- Tarif famille de septembre à décembre, puis tarif dégressif de janvier à juin
- Possibilité de payer en 3 fois pour la cotisation
- La licence est encaissée à l'inscription.

## ESSAI GRATUIT

Possibilité de faire une séance d'essai gratuite et sans engagement **sur simple présentation d'un certificat médical** de non contre-indication à la pratique du Judo et Taïso. Se munir d'un survêtement sans partie métallique ou dure.