



# Horaires

## Tarifs des activités

### Saison Sportive 2021-2022

contact : [shingitai.lisieux@gmail.com](mailto:shingitai.lisieux@gmail.com)

02 31 32 06 77



Sans limite d'âge, le taïso est un loisir axé sur la remise en forme ou l'entretien physique dans la convivialité. C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme.

Les exercices sont variés, progressifs et adaptés aux capacités physiques de chaque pratiquant, certains se réalisent par deux.

Les cours sont dispensés sur un tatami (tapis de judo) et les pratiquants sont vêtus d'un pantalon de sport et d'un tee-shirt.

Entretien cardio-respiratoire, amélioration de l'endurance, renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre, amélioration de la coordination, assouplissement, relaxation, les bienfaits de la pratique régulière du taïso sont multiples.

## EVEIL JUDO (4-5 ans)

C'est une démarche pédagogique centrée sur l'enfant de 4 ans et 5 ans qui a pour objectifs :

- l'amélioration de la coordination gestuelle
- le développement de la capacité à se repérer dans le temps et dans l'espace.
- le développement de la capacité d'attention
- le développement de la capacité relationnelle
- la découverte progressive de l'opposition
- la maîtrise de connaissances élémentaires du judo

Le but n'est donc pas un apprentissage technique précoce du judo.



Le judo est basé sur le principe de l'emploi du minimum d'énergie pour atteindre la plus grande efficacité, ainsi que sur celui de l'utilisation de la force de l'adversaire. Les exercices sont si variés dans leurs techniques et leurs applications qu'ils sollicitent tous les muscles du corps et les développent harmonieusement. La pratique du judo permettra à l'initié de libérer l'agressivité, et de la maîtriser parfaitement procurant aux judokas ce self contrôle qui les caractérise.

La section JUDO pour les enfants à partir de 6 ans permet à l'enfant de s'exprimer pleinement dans le cadre d'une discipline librement consentie. De développer le courage, la volonté, affirmer son caractère, améliorer les gestes, et la synchronisation. Par le jeu, il découvrira progressivement le judo.



Issu des techniques ancestrales du combat à mains nues, il est un excellent moyen de défense personnel alliant les techniques de judo de karaté et d'aïkido. Facilement assimilable par toutes et tous, la pratique est basée sur des agressions telles qu'elles peuvent se produire dans la vie courante. L'élève apprend à maîtriser les techniques de projection (judo), les techniques de frappe (karaté), et les techniques de torsions articulaires (aïkido). L'enseignement dispensé mélange forme moderne (duo système, fighting système) et forme traditionnelle (kata, self-défense).



Le iaïdo (ou iaï) regroupe un ensemble de techniques d'escrime au sabre Japonais (Katana) qui consistent à dégainer puis à couper l'adversaire, dans le même mouvement continu.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Au Dojo Jean Pilorge</b>						
<b>EVEIL JUDO</b> 4/5 ans 2016-2017	17h45 18h30	<u>ou</u>	16h15 17h			
<b>J U D O</b>	<b>Pré-poussins</b> 6/7 ans 2014-2015		17h15 18h15	<u>ou</u>		11h 12h
	<b>Poussins</b> 8/9 ans 2012-2013		18h30 19h30		17h30 18h30	
	<b>Benjamins</b> 10/11 ans 2010-2011		18h45 20h		18h45 20h	
	<b>Minimes</b> 12/13 ans 2008-2009					
	<b>Cadets (14/15/16 ans)</b> <b>Juniors (17/18/19 ans)</b> <b>Adultes seniors</b>		20h 21h30		20h 21h30	<b>NE-WAZA</b> 14h 15h30
	<b>Groupe compétition</b> à partir de Benjamin (10 ans)				18h30 19h45	
<b>JU-JITSU / self-défense</b> (≥ 14 ans)				20h 21h30		
<b>TAISO</b>	18h45 19h45					
<b>A Coquainvilliers</b>						
<b>IAÏDO &gt; 14 ans</b>	19h15 21h15	19h15 21h15				
<b>COTISATIONS 2021 - 2022</b>						
	<b>Cours</b>	<b>Licence</b>	<b>Total</b>			
<b>Taïso</b>	65 €	40 €	105 €			
<b>Ju Jitsu</b>	95 €		135 €			
<b>Judo</b> éveils - enfants-collégiens- lycéens-étudiants	95 €		135 €			
<b>Judo - Iaïdo</b> adultes	125 €		165 €			
Double activité avec licence différente		(Cotisation+Licence) + Licence 2 <sup>nde</sup> activité + 10€				

### Réduction famille :

2 licenciés par famille:  
réduction de 35 €

3 licenciés par famille:  
réduction de 70 €

4 licenciés par famille:  
réduction de 105 €