

Horaires et tarifs des activités 2022-2023



contact : 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 une discipline de lutte basée 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 variés dans leurs techniques et leurs applications ce qui sollicitent tous les muscles du corps et les développent harmonieusement. La pratique du judo permettra à l'initié de libérer son agressivité tout en la maîtrisant pour atteindre le self contrôle qui caractérise les judokas. 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. Les différentes catégories d'âge lui permettront de découvrir progressivement le judo et sa culture.



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 réponses à d'éventuelles agressions. L'élève apprend à maîtriser les techniques de projection, les techniques de frappe, les techniques de torsions articulaires et le travail au sol. L'enseignement dispensé mélange forme moderne (self-défense, combat avec protections légères « fighting système ») et forme traditionnelle (démonstrations dynamiques « duo système », katas).



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
Au Dojo Jean Pilorge							
EVEIL JUDO 4/5 ans 2017-2018		17h45 18h30	<u>ou</u>	15h45 16h30			
J U D O	Pré-poussins 6/7 ans 2015-2016			14h30 15h30	<u>ou</u>		11h15- 12h15
	Poussins 8/9 ans 2013-2014		18h45 19h45			17h30 18h30	
	Benjamins 10/11 ans 2011-2012			16h45 18h		18h45 20h	
	Minimes 12/13 ans 2009-2010			18h15 19h30			
	Minimes Cadets (14/15/16 ans) Juniors (17/18/19 ans) Adultes seniors		20h 21h30			20h 21h30	
	Groupe compétition Préparation grade (à partir de minimes)						14h-17h
	JU-JITSU / self-défense 10-14 ans				18h45 19h45		
JU-JITSU / self-défense adultes				20h 21h30			
TAÏSO	18h45 19h45						10h-11h
A Coquainvilliers							
IAÏDO > 14 ans	19h15 21h15	19h15 21h15					
COTISATIONS 2022 - 2023							
	Cours	Licence	Total				
Taïso seul	69 €	41 €	110 €				
Ju-Jitsu seul	99 €		140 €				
Judo enfants-adolescents-étudiants	99 €		140 €				
Judo* adultes	129 €		170 €*				
Iaïdo	129 €		170 €				

Réduction famille :

2 licenciés par famille :
réduction de 35 €

3 licenciés par famille :
réduction de 70 €

4 licenciés par famille :
réduction de 105 €

Remarques :

*A partir de la catégorie « cadet », la cotisation annuelle donne accès à toutes les disciplines (judo, ju-jitsu, taïso)