



Les différents cours

Éveil Judo (4-5 ans):

A partir de 4 ans, découverte de son corps, des autres, jeux de motricité, d'équilibre et d'opposition....on apprend en s'amusant !!

Les mini-poussins (6-7ans) et les poussins (8-9 ans):

Apprentissage des chutes et approche ludique du judo basée sur des formes jouées et globalisées. Apprentissage des règles de vie et du code moral du judo-ka. Intégration dans le groupe.

Les benjamins (10-12 ans) :

Toutes les bases du judo, technique judo debout et sol, chutes, combats et découverte de la pré-compétition pour ceux qui le désirent.

Les minimes (12-14 ans):

Judo individualisé, préparation au grade de ceinture noire, formation à l'arbitrage, découverte de la compétition pour ceux qui le souhaitent.

Les cadets, junors, seniors compétiteurs ou loisirs

Un entrainement physique et technique adapté au niveau de chacun. Un cours technique judo, convivial il s'adresse aux hommes et femmes débutants ou confirmés désirant découvrir ou approfondir les techniques de judo sans risque et selon les valeurs du judo.

“ On partage les mêmes valeurs,
Viens t'entraîner
dans un club de **JUDO** ”

柔道

Une pratique,
Un art de vie,
Un code moral...

Politesse
Courage
Amitié
Contrôle de soi
Sincérité
Modestie
Honneur
Respect

2 séances
de découverte
gratuites
pour les nouveaux

Olympic Judo Benet

CLUB AFFILIÉ
FF judo

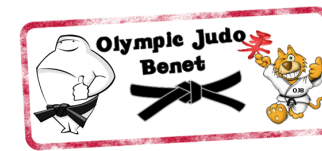
Deux Dojos
Benet et St Hilaire Des Loges

Inscription
2017-2018

Cours EVEIL
dès 4 ans

RENSEIGNEMENTS :
Mail ojb.judobenet@gmail.com - Professeur: 06.40.20.99.87
www.olympicjudobenet.fr

Credit photo : Millereau - conception & réalisation : Parours Créatif



BENET

Les Horaires

Permanences d'inscriptions:

BENET Salle Omnisports

**Samedis 9, 16, 23 et 30 septembre
de 10h00 à 12h00**

Reprise des cours le mardi 12 septembre

St Hilaire Des Loges Salle Omnisports

Mercredi 13 septembre de 17h00 à 19h30

Reprise des cours le mercredi 20 septembre

Catégories *	Années	Code Cours	Lundi	mardi	mercredi	vendredi	Samedi
5 ans - Eveil gradés	2012	A1					10h30-11h30
4- 5 ans - Eveil débutants	2013-2012	A2					11h30-12h30
4- 5 ans - Eveil débutants	2013-2012	A1 bis			15h00-16h00		
6-7 ans	2011-2010	A2					09h30-10h30
8-9 ans -Poussins (2 cours/semaine)	2009-2008	A4		17h45-18h45		18h00-19h00	
Benjamins/Minimes (2 cours/semaine)	2007-2006-2005	A5		18h45-19h45		19h00-20h00	
Préparation Kata	A partir de Minimes					20h00-20h30	
Benjamins compétiteurs Ados/Adultes (2 cours/semaine)	2005 2004 et avant	A6		19h45-21h15		20h30-22h15	



2 séances
de découverte
gratuites
pour les nouveaux

ST-HILAIRE-DES-LOGES

Catégories *	Années	Code Cours	mercredi
4- 5 et ans 6 ans débutants	2013-2012 2011	B1	17h00-18h00
6 ans gradés 7 à 8 ans	2011 2010-2009	B2	18h00-19h00
9 ans et plus	2008 et avant	B2	19h00-20h00

RENSEIGNEMENTS

Professeur : 06.40.20.99.87

PAS SEULEMENT UN SPORT MAIS UN MODE DE VIE!

*Les cours pourront être modifiés (Suivant le nombre d'inscrits). Possibilité de s'entraîner sur les deux sites d'entraînements . En cas de difficultés d'horaires de cours, voir le professeur.