



# SAISON 2020 / 2021

Après les vacances et le repos,  
il est temps de ressortir ta tenue  
et de prendre le chemin du dojo  
pour retrouver ton sport préféré.

**RENDEZ-VOUS AU DOJO POUR LES INSCRIPTIONS ET POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS  
Mercredi 2, Samedi 5 et Mercredi 9 Septembre 2020 de 14H à 18H.**

Reprise des cours à partir du **Jeudi 10 Septembre** pour toutes les sections.

- **La section EVEIL JUDO pour les 4-5 ans :** (enfants nés en 2015 / 2016)

Cette pratique s'inclut dans un programme éducatif général lié au judo : habilités motrices, psycho motricité, éveil physique, équilibration, latéralisation, locomotion, préhension, environnement sécurisé, matériel adapté.

- **1<sup>e</sup> groupe :** mardi de 18h00 à 19h00
- **2<sup>e</sup> groupe :** mercredi de 16h15 à 17h15
- **3<sup>e</sup> groupe :** jeudi de 17h30 à 18h30

- **La section JUDO (à partir de 6 ans) :**

- **Les 6 ans (né en 2014) :** Lundi de 17h30 à 18h30 et Mercredi de 14h00 à 15h00.
- **Les 7 ans (né en 2013) :** Lundi de 18h30 à 19h30 et Mercredi de 15h00 à 16h00.
- **Les 8 ans (né en 2012) :** Mercredi de 15h00 à 16h00 et Vendredi de 17h15 à 18h15.
- **Les 9 ans (né en 2011) :** Mercredi de 17h15 à 18h15 et Vendredi de 17h15 à 18h15.
- **Les 10/12 ans :** Mercredi de 17h15 à 18h15 et Vendredi de 18h15 à 19h30.
- **Les + 13 ans et adultes :** Mercredi de 18h45 à 20h30 et vendredi de 18h15 à 19h30.
- **Les + 13ans : Kata / techniques loisirs :** Mercredi de 20h30 à 21h15



Vous avez déjà fait du judo ou vous souhaitez découvrir cet art martial, prenez votre kimono et retrouvez votre sport favori dans une ambiance conviviale! Activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et la progression.

- **NOUVEAU La section SELF DEFENSE POUR LES FEMMES (+13ans et adultes) :** Jeudi de 20h à 21h

Pour les adolescentes de + 13ans et les femmes. **Venez en binôme "mère/fille", entre voisines, entre collègues...** Les séances se déroulent en tenue de sport (ou tee shirt et bas de judogi). La self défense enseignée a pour objectifs d'éviter et de gérer un conflit, d'apprendre à se défendre face à toutes sortes d'agressions dans le respect de la législation. Le travail de l'auto défense est basé sur l'acquisition de gestes réflexes à partir de mises en situation variées.

- **La section JUJITSU (self-défense / combat) :** enfants à partir de 9 ans et adultes
- **Les Préados (9/12 ans) :** Mercredi de 18h15 à 18h45 (à la suite du judo 9/12) et Jeudi de 18h30 à 20h00
- **Les adultes (débutants/confirmés + 13 ans) :** Lundi 19h30 à 21h00 et Jeudi de 18h30 à 20h00.

Véritable méthode de défense et de maîtrise de soi : efficace et sans risque, ne nécessite pas d'avoir déjà pratiqué une activité sportive. Le Jujitsu permet d'apprendre les techniques de frappe avec les pieds et les poings, les techniques de défense et de contrôle d'un adversaire face à une agression à mains nues, armés.

- **La section TAÏSO (sport d'entretien japonais) :** à partir de 15 ans

**Séances :** le Mardi 19h à 20h30 et le Vendredi de 19h30 à 21h00.

Le Taïso est une méthode d'entretien physique complète (renforcement musculaire, cardio-vasculaire, coordination, étirements, assouplissements, relaxation) destiné à un public de tout âge pour se sentir bien dans son corps. C'est un sport très riche en exercices sans ou avec matériel : bandes élastiques, cordes à sauter, médecine balls (ballons lestés), swiss balls (de 65 à 85 cm de diamètre), ballons en mousse, des altères... La pratique du Taïso permet de bien **préparer son corps** et d'**améliorer son potentiel physique**.

- **La section TAÏSO SENIORS (Activités Physiques et Sportives Adaptées aux + 50 ans) :**

**Séances :** Le Lundi de 15h15 à 16h15, le Mercredi de 9h30 à 10h30 et le Mercredi de 10h30 à 11h30.

Cette activité est encadrée par un professeur d'Activités Physiques Adaptées et Santé. Les ateliers et exercices sont adaptés aux possibilités de chacun (renforcement musculaire, locomotion, équilibre, détente, assouplissements, habilités motrices). Programme d'animation spécifique pour les seniors et les « non sportifs ».

- **MUSCULATION, TRAVAIL INDIVIDUALISE, KATA à partir de 13 ans:**

**Séances en travail libre :** les mercredis de 18h à 18h45 et de 20h30 à 21h15, vendredis de 17h45 à 18h15

**Séances en travail dirigé :** **les samedis de 10h30 à 12h**

**2 séances d'essai gratuites pour découvrir l'activité de votre choix!**

**Opération « Sport au féminin » : Mesdames, mesdemoiselles, Rejoignez-nous !**

**Tee shirt offert** à toutes les filles et femmes qui s'inscriront pour la première fois.

Avantages pour les **nouvelles adhérentes** aux sections **Judo adulte, Jujitsu et self/défense :**

\*Tarif réduit : soit 96€ l'année de cours au lieu de 120€ (hors licence)

\*Un mois d'essai au lieu de 2 séances + Mise à disposition gratuite d'un judogi (kimono) pour la saison

### Prise de licence en ligne

Votre inscription ou votre réinscription pour la saison 2020/2021 change, la F.F. Judo demande aux licenciés de prendre leur licence par internet. Dans le cas où vous n'auriez pas accès à internet, vous présenter au dojo aux jours d'inscriptions pour faire les démarches sur place. Pour valider votre inscription au club, merci de vous munir :

- D'un certificat médical, attestation médicale ou passeport sportif signé par le médecin
- De la fiche de renseignements du club remplie (disponible au club ou à demander par mail)
- De votre demande de licence FFJUDO signée **à remplir en ligne** sur [www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)

### Démarche pour la prise de licence 2020/2021 en ligne

Allez sur le site [www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com) Cliquez sur « Espace licencié (prise de licence) »

- **Pour le renouvellement d'une licence : « J'ai déjà été licencié »**
  - Rentrez votre numéro de licence (si vous l'avez perdu, contactez le professeur)
  - Saison 2020/2021
  - Discipline : JUDO JUJITSU puis Cliquez sur « Suivant »
  - Compléter : Adresse, E-mail (obligatoire), Numéro de portable puis Cliquez sur « Suivant »
  - Renouveler ma licence dans mon club actuel « **JC VICOMTOIS** » puis cliquez sur « Suivant »
  - Suivre les instructions et vous rendre au club avec les autres documents pour valider l'inscription.
- **Pour une nouvelle licence (jamais eu de licence F.F.Judo): « Je n'ai jamais été licencié »**
  - Rentrez : Nom, Prénom, sexe, date de naissance, Adresse, E-mail (obligatoire), Numéro de portable puis Cliquez sur « Suivant »
  - Saison 2020/2021, sélectionnez JUDO/JUJITSU, Saisir le code postal du dojo soit : **63270** puis cliquez sur « Suivant » Sélectionnez « **JC VICOMTOIS** » puis cliquez sur « suivant »
  - Suivre les instructions et vous rendre au club avec les autres documents pour valider l'inscription

Si vous rencontrez des difficultés ou pour tous renseignements : **06 07 72 62 44** ou [antoine.chevant@gmail.com](mailto:antoine.chevant@gmail.com)



Vous pouvez régler votre cotisation club avec :

- \* les chèques ANCV : « coupon sport » ou « chèques vacances »
- \* les bons loisirs de la CAF du Puy de Dôme
- \* Le Pass' région Auvergne Rhône Alpes



*P.S. : Le passeport sportif est obligatoire pour les judokas compétiteurs à partir de la catégorie poussin(e) nés en 2012 ou avant. Le passeport est disponible au club, merci de fournir une photo d'identité pour l'établissement du passeport.*

TOUTES LES INFOS EN LIGNE SUR : [www.judoclubvicomtois.com](http://www.judoclubvicomtois.com)

**Rejoignez-nous sur Facebook !!!**  et retrouvez nos vidéos sur YOUTUBE

### Recycler vos déchets, le Judo Club Vicomtois est labellisé Point de collecte Recyclage (Terracycle) :

- \* Collecte des gourdes de Compote et des gourdes de crème dessert toutes marques confondues
- \* Collecte d'emballages plastiques (gâteaux, biscuits, pâtisserie, madeleines)
- \* Dosettes Dolce Gusto, Tassimo et Spécial T

Alors ne jeter plus vos emballages, déposez les dans les cartons à votre disposition à la salle de judo.

**Pensez à commander votre kimono au club. Tarifs avantageux (neufs et occasions).  
Pour l'achat d'un kimono, nous reprenons votre ancien, nous vous faisons un avoir.**

A très bientôt pour un grand moment de Judo.

*SPORTIVEMENT  
Toute l'équipe du Judo Club Vicomtois*