

## Le Judo-Club prépare sa rentrée



Le Judo-Club prépare sa rentrée

Les cours du Judo-Club de Vic-Fezensac reprendront le **17 septembre 2019**.

Fort de sa centaine d'adhérents l'année passée, le Judo-Club accueille des sportifs de 4 à 60 ans révolus. Véritable vivier intergénérationnel le judo s'adresse à tous : filles, garçons, enfants, adolescents, jeunes adultes, parents et même grands-parents ! Il n'y a pas d'âge pour profiter des bienfaits de ce sport !

Davantage qu'un art martial, le judo permet à chacun de s'épanouir quelque soit sa condition et ses capacités physiques. La pratique est centrée sur la souplesse et la maîtrise de soi. Maîtrise de son énergie mais aussi de ses émotions. Nul besoin de s'appeler Teddy Riner pour exceller dans la discipline ! Le judo est un sport fondé non pas sur la force mais sur l'équilibre : il s'agit de faire chuter l'adversaire en retournant sa puissance contre lui. Cette discipline permet ainsi de cultiver une véritable confiance en soi.

La pratique s'accompagne d'un code moral millénaire qui forge la mentalité des judokas. Modestie, courage, politesse, amitié, sincérité, honneur, respect, amitié, telles sont les valeurs partagées par tous les membres.

Pour venir découvrir le judo, rendez-vous :

- Mercredi 4 septembre 2019, de 8 h 30 à 12 h, pour les collégiens de 6ème dans le cadre de la journée « Sport et Santé »
- Samedi 7 septembre 2019, à la salle polyvalente, à l'occasion de la foire des associations

Inscriptions :

- **Samedi 7 septembre 2019**, lors de la foire aux associations
- **Mardi 10 septembre 2019**, de 17 h 30 à 19 h, au Dojo/Cosec
- **Vendredi 13 septembre 2019**, de 17 h 30 à 19 h, au Dojo/Cosec

Pour s'inscrire, il est impératif d'apporter un **certificat médical** même si ce n'est que pour un essai ! Sans certificat médical ni règlement de la cotisation, l'accès aux tatamis sera interdit. Pour les licenciés dont le certificat médical à moins d'un an, il faudra remplir un formulaire QS SPORT qui sera disponible au dojo.

Horaires des cours :

### Initiation Judo/Baby Judo

Mardi :

- 17 h 00 - 17 h 45 : 4 ans
- 17 h 45 - 18 h 30 : 5 ans

### Judo Loisir et Judo Compétition

Mardi :

- 18 h 30 - 19 h 30 : 10/13 ans
- 19 h 30 - 20 h 30 : Ados/Adultes

Vendredi :

- 17 h 00 - 18 h 00 : 6/9 ans
- 18 h 00 - 19 h 00 : 10/13 ans
- 19 h 00 - 20 h 15 : Ados/Adultes

### **Jiu-jitsu / Self défense**

Vendredi de 20 h 15 à 21 h 15 : hommes, femmes, adultes, ados