

Horaires des cours pour la saison 2024 / 2025

Les horaires peuvent varier avant le début de la nouvelle saison – Ils seront fixés courant octobre

Mardi	Jeudi	Vacances scolaires
17h05 - 17h50 JUDO Eveil-Maternelle (2019)	17h15 - 18h00 JUDO Eveil-Maternelle (2019)	<i>Stages de Judo et autres activités en partenariat avec le Judo Club de Crolles: Toussaint / Printemps Tarif préférentiel pour les adhérents</i> 
17h50 - 18h50 JUDO Mini Poussin (CP/CE1) 2017/2018	18h00 - 19h00 JUDO Poussin (CE2/CM1) 2015/2016	
18h50 - 20h05 Renfo / Self-Def JUIJITSU / JUDO Adultes / Adolescents	19h00 - 20h15 TAÏSO Strech Adultes / Adolescents & Enfants	
<i>Les cours ne seront maintenus qu'en cas d'effectif suffisant, des ajustements de niveaux et d'horaires pourront être fait en début de saison</i>	20h15 - 21h30 TAÏSO Adultes / Adolescents	

Formulaire d'inscription JUDO & JUIJITSU & TAÏSO saison 2024/2025



Inscription en ligne via QR code
(Vous pouvez cliquer dans le QR code)

Tarifs 2024-2025

Activités	Cotisation
Judo Eveil (maternelle)	185 €
JUDO / JU-JITSU / TAISO	195 €
TAISO Strech: enfant (si Parent)	155 €
TAISO Strech : Adulte/Adolescent/Parent	195 €
2nd cours même adhérent	80 €
Inscription au trimestre: forfait licence/assurance (60€) + part / trimestre	1 Trimestre: 115 € 2 Trimestres : 170 €

Pour contacter le JCPR

jcpr.gestion@outlook.fr

Karim Professeur du Mardi : Judo, Ju-Jitsu, Self-Défense

Sebastien Professeur du Jeudi : Judo, Taïso

Pour tout renseignement:

Gilles (Président du Club)

06 63 53 91 33

Judo Club

des Petites Roches



LA POLITESSE
C'EST LE RESPECT D'AUTRUI

LA MODESTIE
C'EST PARLER DE SOI-MÊME SANS ORGUEIL

LE COURAGE
C'EST FAIRE CE QUI EST JUSTE

LE RESPECT
SANS RESPECT AUCUNE CONFIANCE NE PEUT NAÎTRE

LA SINCÉRITÉ
C'EST S'EXPRIMER SANS DÉGUISER SA PENSÉE

LE CONTRÔLE DE SOI
C'EST SAVOIR SE TAIRE LORSQUE MONTE LA COLÈRE

L'HONNEUR
C'EST ÊTRE FIDÈLE À LA PAROLE DONNER

L'AMITIÉ
C'EST LE PLUS PUR DES SENTIMENTS HUMAIN

CODE MORAL
柔道
DU JUDO



CLUB AFFILIÉ



Présentation des cours

Éveil Judo - Motricité

Destiné aux enfants à partir de 4 ans, l'éveil judo est une découverte du sport par des exercices ludiques. C'est une initiation où les tout-petits apprennent à se servir de leurs capacités motrices. Le professeur de judo leur enseigne principalement à gérer leur appréhension des chutes et, peu à peu, le contact avec les autres enfants du groupe.

Les enfants de ces âges n'ont pas la capacité motrice ni la maturité suffisante pour pratiquer le judo : l'éveil judo est une réponse adaptée à leur âge.



Judo enfant - Éducatif

Destiné aux enfants de 6 à 14 ans, ce sont des cours de judo complets qui forment peu à peu les enfants à la pratique de ce sport. La formation et la progression suivent les règles de la Fédération Française de Judo. A l'issue de cette progression, l'enfant, pourra espérer obtenir le grade de ceinture marron.

L'enseignement de ce sport éducatif a pour objectif de faire de ces enfants des personnes respectueuses par la mise en application du code moral du Judo.



Judo adulte et adolescent

Réservé « aux grands », ce cours regroupe les gens sur le critère de l'âge et du gabarit. On trouvera donc indifféremment des judokas confirmés aussi bien que des débutants.

Cours de judo complet ouvert aux gens à la maturité confirmée, aucun aspect du judo n'est négligé : Techniques, travail debout et au sol. L'ambiance est conviviale.



Ju-Jitsu

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Ju-Jitsu est un art basé sur la défense, qui exclut le risque, mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Le Ju-Jitsu est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. Ceux qui le souhaitent peuvent progresser à travers les grades comme au Judo et obtenir la ceinture noire. Se préparer physiquement et maîtriser les habiletés techniques fondamentales du Judo et du Ju-jitsu restent les buts de tout pratiquant.



Taïso

Pratique issue de l'entraînement du judo, ce cours est destiné aux adultes désirant avoir un cours de préparation physique... pas de chute ni de projection, pas de randori dans ces cours : vous allez vous sculpter le corps et le cœur et pratiquer pendant une heure des exercices physiques ininterrompus...

Dans un groupe avec une très bonne ambiance, soutenu par une musique rythmée, redécouvrez la forme physique dans la convivialité... et la sueur !



Taïso Stretching

Le Taïso stretching est une pratique douce qui se compose essentiellement de gainages, de postures statiques et dynamiques, d'étirements et d'assouplissements.

Il vise, à l'aide d'un travail respiratoire, une amélioration de la maîtrise gestuelle, de la posture et de la mobilité articulaire.

C'est un moment qui peut se partager avec son enfant dès 8 ans.



Judo – Ju-Jitsu – Taïso 3 disciplines complètes