

Les cours

LUNDI :

- **16h50 à 17h40** : Débutants à partir de 6 ans + baby 2015 (ayant déjà pratiqué)
- **17h40 à 18h40** : Ceinture blanche à liserets + ceinture blanche/jaune
- **18h45 à 19h45** : A partir de ceinture jaune

JEUDI : (Nouveaux horaires)

- **17h à 17h45** : Baby judo 4/5 ans (2015/2016) n'ayant jamais pratiqué
- **17h50 à 18h50** : Débutants à partir de 7 ans et ceinture blanche/jaune
- **18h50 à 19h50** : Confirmés à partir de ceinture jaune

Adultes débutants ou non, soyez les bienvenus, deux cours pour vous :

- **Lundi de 20h à 21h30** : judo tous niveaux à partir de 2008.
- **Jeudi de 20h à 21h30** : Cours de Taiïso / Self-Défense.

Tout pour s'inscrire

Les tarifs (saison 2020-2021):

(Incluant la licence fédérale et la cotisation annuelle)

1 judoka	200 €
2 judokas	340 €
3 judokas	465 €
4 judokas	570 €

- Prévoir une photo d'identité
- Un certificat médical « autorisant la pratique du judo en compétition ». Le certificat en valable 3 ans.

Les dates:

Lundi 14 Décembre 2020 – Fête de Noël

Dimanche 4 Avril 2021-Tournoi du club

Samedi 29 et dimanche 30 Mai 2021 - Parking des Médiévales

Samedi 26 juin 2021 - Remise des grades



**JUDO CLUB
CRUSEILLES**

**Le judo à Cruseilles, c'est
une école pour développer
les valeurs qui font de
notre sport un art.**

**A partir de 4 ans jusqu'à
un âge canonique, venez
nous rejoindre pour des
moments exceptionnels.**

Nous vous proposons

Des cours pour tous, encadrés par une professeur diplômée.

Dans une ambiance agréable et amicale, chacun peut s'exprimer et chercher à s'améliorer.

Les plus jeunes découvrent leur corps et la relation à autrui dans le respect.

Les adolescents évoluent très vite et la confrontation les aide à se situer mieux dans leur corps et leur tête. S'ils se sentent prêts, ils peuvent commencer à assumer des responsabilités et se préparer ainsi à leur future vie d'adulte.

Les plus grands poursuivent leur carrière sportive ou choisissent d'entretenir leur forme physique.

Les parents ont également leur place et peuvent s'initier afin de mieux suivre et comprendre ce que vit leur enfant.

Le code moral du Judoka



La politesse :
C'est le respect d'autrui.



Le courage :
C'est faire ce qui est juste.



L'amitié :
C'est le plus pur des sentiments Humains.



Le contrôle de soi :
C'est savoir se taire lorsque monte la colère.



La sincérité :
C'est s'exprime sans déguiser sa pensée.



La modestie :
C'est parler de soi sans orgueil.



L'honneur :
C'est être fidèle à la parole donnée



Le respect :
Sans respect, aucune confiance ne peut naître

Le club

Historique :

Le judo de Cruseilles existe depuis le début des années 60. Il était dirigé à l'époque par Monsieur Jean MOUCHET et Georges BOGEY en était l'entraîneur.

Puis vint le tour de René BURNIER (MOUSTACHE) et Fernand DEMOLIS, Président, qui officialise le club en 1987. Il laisse sa place en 1988 à Serge RICHARD qui exerça la fonction jusqu'en 2004, remplacé par Eric Louis jusqu'en 2013. Moustache arrêta ses activités et trouve sa remplaçante pour la saison 94-95, Laurence GALLET, 3^{ème} DAN, qui officie sur le tatami depuis et a formé une vingtaine de ceintures noires dont deux 3^{ème} DAN et deux 2^{ème} DAN ainsi qu'une 4^{ème} DAN. Le président actuel Éric Pihouée dirige le club avec la conviction d'un judoka pratiquant.

Enseignants:

Il est dispensé par Laurence GALLET, ceinture noire 3^{ème} DAN et Aurélia Bouvier, ceinture noire 4^{ème} DAN. toutes deux titulaires du diplôme d'état.

