



Au bord du tatami

La newsletter du Judo Club Moissy Cramayel

Septembre 2017



Le judo ou « voie de la souplesse » est un **art martial** né au Japon. Créé par Jigoro Kano, il est lié à un **code moral** c'est-à-dire un ensemble de valeurs. Ainsi cet art martial permet le développement du corps et de l'esprit.

Notre club propose une pratique du judo comme **sport de combats** dans le respect du code moral.

Dans cette newsletter vous trouverez un aperçu des différentes activités proposées par notre club tout au long de l'année.



Dans l'optique d'une accessibilité au **sport pour tous**, le club organise plusieurs **cours exclusivement féminins** où des filles de tout âge peuvent se rencontrer. Cela permet aux plus jeunes de constater qu'il est possible d'évoluer dans un sport où les filles sont peu représentées. L'année dernière elles ont participé à une **compétition** individuelle et une par équipe exclusivement féminine.



Le Judo Club Moissy Cramayel propose des **entraînements** par catégorie d'âge, à partir de 4 ans.

Ces cours sont mixtes et permettent une pratique adaptée au loisir comme à la **compétition**.

Les judokas peuvent d'ailleurs participer à de nombreuses compétitions de **tous niveaux** et également par équipe.



Au cours de l'année différents **stages sportifs** sont organisés.

Une semaine de ski/judo en février, un stage multisport en avril et un stage judo/montagne en août. Ces stages permettent aux participants d'apprendre à se connaître d'avantage et à découvrir d'autres sports.



Le club organise également plusieurs **événements** tous les ans : Le goûter de Noël, des cours parents/enfants, le Trophée du Club, ainsi que la soirée de fin d'année.

Grâce à cela, les judokas peuvent se découvrir dans un contexte différent des entraînements qui ont lieu tout au long de l'année.

