

Le judo permet à chacun de devenir plus **adroit**, plus **souple**, plus **fort** mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'**entraide**, évaluer ses forces et ses faiblesses pour **progresser**.

Le Jujitsu est un art basé sur la défense qui exclut le risque, mais nécessite un véritable **engagement du corps et de l'esprit**.

Entretien physique & **bien-être**.

## JUDO



Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le judo est adapté à toutes les tranches d'âge.

Le judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. Activité de détente et de plaisir, le judo est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

Du lundi au jeudi

Professeur

**Laurence Gallet**

Diplômée d'état - 3ème Dan

## JUJITSU

A partir de 16 ans, ouvert à tou(te)s quel que soit le niveau. Section sport adapté.

Objectifs :

- Confiance et estime de soi
- Maîtrise de son corps et de celui de son / sa partenaire
- Adaptation et intégration dans la vie courante
- Communication et décision



Professeur

**Sylvain Lecureux**

Diplômé d'état - 5ème Dan

## TAÏSO



A partir de 16 ans, ouvert à tou(te)s quelque soit le niveau : débutant, sportif(ve) ou non.

Objectifs :

- Entretien cardio-respiratoire
- Amélioration de l'endurance
- Renforcement musculaire
- Amélioration de l'équilibre
- Amélioration des capacités psychomotrices
- Amélioration de la coordination générale des membres
- Assouplissement et relaxation

Lundi soir de 19h15 à 21h30

Professeur

**Jonathan Mahler**

Diplômé d'état - 3ème Dan

# HORAIRES

Cours débutant 1ère année de pratique uniquement  
(les autres cours sont réservés aux non débutants)

Année de naissance	Catégorie	JUDO		JUJITSU / SELF-DEFENSE	TAÏSO
		1ère année de pratique	Dès la 2ème année de pratique		
2017	Eveil 1	Mercredi 15h15-16h15			
2016	Eveil 2	Mercredi 16h30-17h30	Lundi 17h15-18h15		
2015	Mini-poussin 1	Lundi 17h15-18h15	Mardi OU jeudi 17h15-18h15		
2014	Mini-poussin 2	Mardi OU jeudi 17h15-18h15			
2013	Poussin 1		Mardi OU jeudi 17h15-18h15		
2012	Poussin 2				
2011	Benjamin 1	Mercredi 17h30-18h30			
2010	Benjamin 2		Mardi et Jeudi 18h15-19h30		
2009	Minime 1				
2008	Minime 2				
2007 et avant	Cadet, Junior & Senior	Mardi et Jeudi 19h30-21h30		En attente (*)	Lundi 19h15-20h15

## Entraînements de masse :

1 fois par mois, le vendredi de 19h à 20h30,  
Catégories concernées : Benjamins / Minimes

## AESA :

Mercredi 17h30-18h30

(\* ) Prendre contact avec le Judo Club d'Annecy

Uke  
Respect  
Sincérité  
Amitié  
Contrôle De Soi  
Judoji  
Honneur  
Modestie  
Ippon  
Kui  
Tatami  
Waza-Ari  
Politesse  
Tori  
Kansetsu  
Hon-gesa-gatame  
Sensei  
Figoro KANO  
Code Moral  
Osakomi  
GoKyo  
Dan  
Hajimé  
Courage

# Judo Club d'Annecy

Parc des sports - Tribune Ouest

Rue Pierre de Coubertin

74 000 ANNECY

<https://judo-club-annecy.assoconnect.com>

[contact@judo-club-annecy.fr](mailto:contact@judo-club-annecy.fr)

Judo

JUJITSU

Taïso



# Judo Club d'Annecy

Depuis 1950



JUDO 柔道 CLUB  
ANNECY

ANNECY

haute savoie  
le Département

SKYGED  
THE PAPERLESS SOLUTION

Crédit Mutuel



Section sport adapté

De 4 à 99 ans

Compétiteurs & amateurs