

JUDO/JU JITSU/TAISO/ NEWAZA JJB

Président : Thomas BONTE
<https://lillejudo.fr- lucjudocontact@gmail.com>

* Lieux de pratique

Salle Debeyre - rue Charles Debierre - Lille
Salle Defaucompret - rue du long pot - Lille

* Créneaux horaires

Enfants

Salle Defaucompret : **2018-2017 :** mercredi-samedi 13h30-14h30
2016-15 : mercredi - samedi 14h30-15h30
2014-2013-2012-2011 : mercredi et samedi 15h30-16h30
A partir de 2010 : mercredi 16h30 à 18h
2010-2009-2008-2007 : samedi 16h30-17h30
A partir de 2008 : samedi 17h30-19h00

Salle Debeyre :

A partir de 2009 : **Taiso :** jeudi 19h00 à 20h30
2018-2017 : mercredi et samedi 13h30-14h30
2016-2015 : mercredi et samedi 14h30 à 15h30
2014-2013-2012-2011 : mercredi et samedi 15h30 à 16h30

Adultes

Salle Defaucompret : **Ne-waza JJB (à partir de 2010) :** vendredi 18h00-19h30

Judo : vendredi 19h30 à 21h - **Technique :** samedi de 17h30 à 19h00 - **Tapis libre (à partir de 2006) :** dimanche 9h30-11h00

Salle Debeyre :

Jujitsu (à partir de 2007) : mardi 2h00-21h30* - jeudi 19h00-20h30
Judo (à partir de 200) : lundi 19h30-21h00 - mercredi 20h00-21h30*

*Horaires susceptibles d'être modifiés

* Nos atouts et temps forts

Le Lille Université Club Judo jujitsu Taiso est une section dynamique de 230 adhérents. Nous vous proposons chaque jour de pouvoir pratiquer l'un de nos arts (Judo, Jujitsu, Ne-Waza et Taiso)

Le Judo ou voie de la souplesse est un art martial moderne créé en 1882 par son fondateur Jigoro Kano au Japon.

Le Judo a par la suite évolué en sport de combat et en sport olympique.

Nous pouvons pratiquer le judo à partir de 4 ans, en effet il s'agit d'une pédagogie physique, mentale et morale.

Le Jujitsu ou art de la souplesse est un art martial qui regroupe les techniques de combat qui furent développées par les samouraïs.

Le Jujitsu se pratique à partir de 14 ans au sein de notre section.

Le Ne-Waza correspond à l'ensemble du travail au sol du judoka/jujitsuka.

Le travail au sol regroupe les techniques d'immobilisations, d'étranglements et de luxations

Il s'agit d'une activité idéale pour démarrer en souplesse notre sport pour les adultes tout comme le Taiso.

Le Taiso est une activité qui signifie littéralement faire bouger son corps.

Le Taiso consiste en la réalisation d'exercices physiques construit à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo

Elle permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Toutes ces activités sont régies par un code moral:

La **POLITESSE**, c'est le respect d'autrui.

Le **COURAGE**, c'est faire ce qui est juste

L'AMITIE, c'est le plus pur des sentiments humains

Le **CONTROLE DE SOI**, c'est savoir se taire lorsque monte la colère

La **SINCERITE**, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

La **MODESTIE**, c'est parler de soi-même sans orgueil

L'HONNEUR, c'est être fidèle à la parole donnée

Le **RESPECT**, sans respect, aucune confiance ne peut naître.

Nous vous attendons nombreux, sur les tatamis pour partager un moment convivial et agréable avec nos enseignants tous diplômés pour pratiquer nos activités.



Reprise des cours

Lundi 12/09/22



* Cotisations (avec frais de gestion)

198 € / 2 enfants : 350 € / 3 enfants : 450 €

Réadhésion : 185 € / 2 enfants : 320 € / 3 enfants : 410 €

Cotisation trimestrielle : 75 € - Ne-waza : 110 €

Licenciés autre club : 185 € - Taiso : 80 €

* Documents d'inscription

Dossier d'inscription à retirer via la section ou secrétariat d'accueil du LUC

1 certificat médical obligatoirement avec la mention " pas de contre indication à la pratique du judo jujitsu en compétition".

* Tenue

TENUE DU DEBUTANT : survêtement ou legging et tee-shirt