

Le Bushido : Code d'honneur et morale du judoka

La politesse, c'est le respect d'autrui / Le courage, c'est faire ce qui est juste / La sincérité, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
L'honneur, c'est être fidèle à la parole donnée / La modestie, c'est parler de soi-même sans orgueil / Sans respect, aucune confiance ne peut naître Le contrôle de soi,
c'est savoir se taire lorsque monte la colère / L'amitié, c'est le plus pur des sentiments humains.



Que vous propose le Judo Club Chagnolais pour la saison 2011-2012

Les Horaires des Cours de Judo :

• Elèves nés en 2008-2007-2006	Samedi	9h45 - 10h30
• Elèves nés en 2006-2005-2004	Mardi	18h30 - 19h45
• Elèves nés avant 1999	Mardi	19h45 - 21h15
• Elèves nés en 2003-2000	Mercredi	18h15 - 19h45
• Elèves nés en 2003-2000	Vendredi	18h15 - 19h45
• Elèves nés avant 1999	Vendredi	19h45 - 21h15

Les Horaires des Cours de Ju-jutsu, Self Défense :

• Elèves nés avant 2000	Samedi	10h30 - 12h00
-------------------------	--------	---------------

Les Horaires des Cours Katas & Prestation Techniques :

• Elèves nés avant 1998	Mercredi	19h45 - 21h15
-------------------------	----------	---------------

Le contenu des cours :

- **Baby Judo (2008-2007-2006):** basé sur des exercices d'opposition, début d'étude des brises chutes & quelques éducatifs de techniques sous forme de jeux + Initiation Judo, généralités sur le Judo → Enseignant Michel POLETTE & assistant Frédéric FLEURET ou Carmen ROLLE
- **Eveil Judo (2006-2005-2004):** pré Judo, généralités sur le Judo, techniques & des jeux → Enseignant Alain GAGNEUX & assistant Claude MORIN
- **Poussins-Benjamins (2000 à 2003):** Initiation au Judo technique debout & sol, randori, jeux → Enseignant André ANDERMATT
- **Minimes, Cadets, Juniors & Seniors (né avant 2000):** Judo en générale technique, Kata, randori → Enseignant André ANDERMATT
- **Ju-jutsu, Self Défense (né avant 2000):** Self Défense, Taiso → Enseignant Michel POLETTE
- **Katas & Technique pour UV (à partir de Ceinture Bleu):** Travail de tous les Katas → Enseignant André ANDERMATT

Les Stages & Entraînement pour cette nouvelle Saison 2011-2012 :

- Stage de Rentrée → Dernière semaine d'Août 2011 → Date à définir d'ici fin juin
- Entraînement Inter-Club → à partir de Minimes, → Calendrier à finaliser début septembre

Les Enseignants Brevet d'Etat & Assistants du club à votre service :

- **André ANDERMATT** B-E 2, CN 7°Dan, **Alain GAGNEUX** B-E 1, CN 4°Dan & **Michel POLETTE** B-E 1, CN 3°Dan
- **Carmen ROLLE, Claude MORIN & Frédéric FLEURET**

Nouveauté pour la Saison 2011-2012 :

- Confirmation des horaires de cours pour cette nouvelle saison → Regroupement de certains cours
- Ajout d'un cours Kata & Techniques → Tous les mercredi soir → Ouvert à Tous & pour les licenciés extérieurs
- Création d'une Animation Vétéran pour l'Automne 2011 → Ouvert à Tous
- Création d'un Tournoi Inter-Club par équipe : Poussins-Benjamins-Minimes → Nb & Catégories de Poids à définir → Avant fin 2011

Judo Club Chagnolais 2 rue des genets Le Maine Allain 17610 CHANIERES

☎ 06.28.13.58.84 ou 05.46.91.00.13 (pendant les heures de cours)

✉ judoclubchagnolais@yahoo.fr ou site Internet : <http://club.sportsregions.fr/jc-chagnolais/>