

Un club de judo va voir le jour à Villersexel. Les premiers cours de judo et de taïso commenceront le 17 septembre 2021.

En effet, les séances de judo, de jiu-jitsu, de self-défense, et de taïso-santé (gym japonaise) seront proposés au gymnase du collège (rue de l'armée de l'Est)

Les cours seront animés par Mr CAVALERI Fabrice, ceinture noire 3eme DAN, professeur diplômé d'état.

Le judo :

Le judo est proposé à tous publics et tous âges. Tous les cours de judo et de taïso sont ouverts aux débutants ou confirmés, compétiteurs ou non.

Du Baby Judo, ouvert aux enfants dès l'âge de 4 ans, favorisant la découverte, via des jeux ludiques, des principes fondamentaux du judo, aux cours de Judo dispensés à toutes les catégories d'âge et de niveau par Fabrice CAVALERI, permettront aux pratiquants de découvrir ou de se perfectionner dans cet art martial.

La Self-Défense / jiu-jitsu :

Diversifié dans son offre d'activités, le club de judo, c'est aussi la pratique du Self-défense ou le contrôle de soi et de son adversaire garanti le développement de ses capacités à neutraliser son agresseur. Ces cours sont accessibles dès l'âge de 14 ans. Nous apprendrons à gérer différentes situations de stress, de gestion de conflits le tout dans le cadre légal de la légitime défense.

Le Taïso-santé :

Enfin, la structure propose des séances de Sport-Santé qui viseront l'amélioration de sa condition physique (renforcement musculaire, souplesse, cardio, gainage...) grâce à des séances variées et ludiques en musique. Ces cours sont adaptés à toute personne, pratiquant ou non le judo. Seule une tenue de sport et une bouteille d'eau est exigée. Cette activité spécialement adaptée à la rééducation sportive, à la remise en forme et au maintien en condition physique.

La pratique du Taïso Santé est particulièrement adapté :

- **Aux personnes en bonne santé :** qui n'ont jamais pratiqué d'activité physique et sportive ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent s'y remettre avec un accompagnement.
- Dans un deuxième temps, le créneau sera également ouvert aux :
 - **Personnes souffrant d'affections de longue durée ou de maladies chroniques** nécessitant une activité physique adaptée sécurisée et encadrée par un éducateur formé et prescrite par un médecin.

Les cours seront dispensés par Fabrice CAVALERI, éducateur sportif diplômé en Judo et Taïso-Santé.

Bon à savoir :

Le club est **affilié à la FFJDA** (Fédération Française de Judo et Disciplines Associées) et tous les adhérents seront **licenciés** auprès de cette Fédération.

Bien entendu, toutes les séances proposées à partir du 17 septembre respecteront les directives sanitaires de la Fédération Française de Judo.

Horaires des séances (sous réserve de modifications selon la demande) :

- **Vendredi**

- 17h30-18h30, **enfants de 4 à 6 ans**
- 17h30-20h00, **enfants de 7 à 9 ans**
- 20h00-21h30, **enfants et adultes à partir de 10 ans**
- **Samedi**
 - 10h00-12h00, **self-défense, jiu-jitsu, taïso, à partir de 14ans**

Pour tous renseignements : Fabrice 06-60-73-99-96