



# JUDO CLUB PORNICHET

- Défense
- Contrôle de soi
- Assurance



- De 4 à 77 ans!
- Esprit de groupe
- Compétitions

- Dépense physique
- Dynamisme
- Valeurs



sponsorisé et  
imprimé par



## Avantages pour le développement de l'enfant

L'enfant, par une pratique assidue du Judo, développe sa force, sa rapidité, sa souplesse, sa coordination, ses réflexes, sa concentration, son équilibre, sa résistance, sa personnalité, la confiance en soi et la connaissance de son propre corps.

En raison des situations qui changent constamment, dans la pratique du Judo, l'enfant est obligé de stimuler sa « réflexion tactique ».

Le Judo n'encourage pas l'agressivité ; à travers sa relation avec ses camarades, l'enfant apprend à coopérer, à respecter et à développer la maîtrise de soi.

Même s'il s'agit d'un art martial à l'origine, le Judo transmet dans sa pratique une certaine culture et des traditions comme le respect, la discipline, l'équilibre émotionnel, et il introduit bien d'autres valeurs dans les habitudes quotidiennes des enfants.



[judopornichet.com/](http://judopornichet.com/)

[www.facebook.com/judoclubpornichet/](https://www.facebook.com/judoclubpornichet/)

## Les bienfaits du judo chez l'adulte

Le judo est certes, bon pour le physique, mais il influe aussi sur notre force mentale, notre bien-être et notre self-control. Il est anti-stress, améliore le sens de l'équilibre, favorise l'auto-défense et apporte une sérénité.

« Après une séance de judo, on a ce sentiment de légèreté qui s'exprime par deux aspects : le corps s'est lâché, il s'est exprimé, et l'esprit s'est évadé et a oublié tous les tracas du quotidien. »

### Cours assurés par Lionel, Cyril et Sébastien au Complexe sportif Aubry Prioux Renseignements et inscriptions sur place

	Enfants
<b>Nouveau</b> <b>Adultes &amp; Juniors</b>	Mercredi : 8/9 ans 14h15 – 15h30
<b>Lundi : 19h30 – 20h45 (Judo)</b>	10/14 ans 15h45 – 17h
<b>21h – 22h (Jujitsu)</b>	Samedi : 6/7 ans 14h – 15h
	8/9 ans 15h15 – 16h15
<u>TAÏSO (le judo en douceur) &amp;</u>	10/14 ans 16h30 – 17h45
<u>renforcement musculaire</u>	14/18 ans 18h – 19h15
Vendredi : 20h30 – 22h	

CONTACTS : Cyril Greslé 06 69 57 80 10 (Président)  
Rachel Gelet 06 58 39 63 50 (Secrétaire)  
Mail: [judopornichet@gmail.com](mailto:judopornichet@gmail.com)

