



# JUDO BUSHIDO 02 - SECTION BELLEU

1 RUE ALBERT LEDOUX | 02200 BELLEU | ☎ : 06 13 99 51 18 | Email : bushido02.belleu@gmail.com

Site internet  
[www.bushido02.com](http://www.bushido02.com)

Facebook Belleu Bushido

## REPRISE DES COURS

1<sup>ère</sup> semaine de  
septembre au  
AU DOJO  
de BELLEU

## COTISATION ANNUELLE

LICENCE ASSURANCE  
COMPRISES

Tarif en fonction du  
nombre de cours

### Renseignements sur place

- ◆ Certificat médical obligatoire
- ◆ Passeport de judo (obligatoire pour la compétition – 8 €)
- ◆ Nous acceptons les coupons sports, les chèques vacances
- ◆ Possibilité de payer en 3 fois
- ◆ Prêt de Kimono pour les nouveaux (*en fonction des stocks*)

## HORAIRES DES COURS

	LUNDI	MERCREDI	VENREDI		
<b>Mini Baby</b> 2015 et 2014		15h45 à 16h30			
<b>Baby</b> 2013		15h00 à 15h45			
<b>Mini Poussins</b> 2012 et 2011		14h00 à 15h00			
<b>Poussins</b> 2010 et 2009		16h30 à 18h	18h00 à 19h30	<b>Poussins</b> 2010 et 2009	
<b>Benjamins2</b> 2007	18h45 à 20h15	18h à 20h15 Préparation physique Fighting (Ju Jitsu combat) Ne waza Entraînement groupé à Ciry			<b>Benjamins</b> 2008 et 2007
<b>Minimes</b> 2006 et 2005				<b>Minimes</b> 2006 et 2005	
<b>Cadets</b> 2004/2003/2002				19h30 à 21h00	<b>Cadets</b> 2004/2003/2002
<b>Juniors</b> 2001/2000/1999					<b>Juniors</b> 2001/2000/1999
<b>Seniors</b> 1998 et avant					<b>Seniors</b> 1998 et avant
	LUNDI	JEUDI			
<b>Taïso</b> A tout âge	17h30 à 18h30	10h à 11h			

## OBJECTIF DE CHAQUE COURS

### 4-5 ans

Découverte de l'activité au travers de petits jeux éducatifs dont la finalité est l'éveil corporel.

### 6-8 ans

Le judo est pratiqué sous forme de jeux, de découverte à base de contrôle, d'équilibres et déséquilibres grâce à la variété des gestes et à leur synchronisation.

### 9-15 ans

Basé sur l'affinement des prises, de la maîtrise de soi et du partenaire (rapports de respect, d'amitié, ...).

Préparation à des rencontres éducatives.

### Adultes

Judo

Self-défense

Taïso : renforcement musculaire à base de corde, élastique, médecine-ball, etc ...

### Les cours sont assurés par :

<b>Michel LE CORRE</b>	Professeur diplômé d'Etat 2 <sup>ème</sup> degré Ceinture noire 5 <sup>ème</sup> dan Directeur Technique Bushido.
<b>Jamila BEN SALAH</b>	Professeur diplômé d'Etat 2 <sup>ème</sup> degré Ceinture noire 4 <sup>ème</sup> dan
<b>Jean-Paul VERNEROT</b>	Professeur diplômé d'Etat 1 <sup>er</sup> degré Ceinture noire 4 <sup>ème</sup> dan
<b>Sébastien ABRIAL</b>	Moniteur CQP Moniteur Arts Martiaux Ceinture noire 2 <sup>ème</sup> dan