

## Tarifs saison 2023 / 2024

TARIF ANNUEL		
Cotisation Club	BABY JUDO – de 4 à 5 ans	160 €
	JUDO – de 6 à 99 ans	235 €
	JU-JITSU – à partir de 13 ans	235 €
	SELF-DEFENSE – à partir de 8 ans	235 €
	TAISO 1 heure	160 €
	TAISO 2 heures	235 €
	Remise à partir du 2 <sup>ème</sup> adhérent	-20 €
Fédération de Judo	Adhésion annuelle	41 €
	Passeport (valable 8 ans)	8 €
Cotisation USML	Moins de 20 ans	33 €
	Plus de 20 ans	45 €
	Droit d'entrée USML	8 €
Cotisation Ville	Non-résidents à Maisons-Laffitte ou au Mesnil-le-Roi	10€
	Chauffage / Electricité	8 €

## Inscriptions

Le samedi **2 septembre** de 14h00 à 17h00 au Palais Omnisports Pierre Duprès et le samedi **9 septembre** durant le forum des associations.  
Reprise des cours le lundi **11 septembre 2023**.

## Renseignements

e-mail : [info@maisons-laffitte-judo.com](mailto:info@maisons-laffitte-judo.com)

site web : <http://www.maisons-laffitte-judo.com>

<https://www.usml.fr/judo-jujitsu-taizo/>

Président de la section USML Judo / Ju-Jitsu : Charles Dufau



## Judo & Baby Judo

Enfants dès 4 ans  
Adolescents & Adultes



## Ju-Jitsu

Adolescents dès 13 ans  
Adultes



## Self Défense

De 8 ans à 13 ans



## Taïso

Adolescents & Adultes



Le Judo et le Ju-Jitsu véhiculent des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code est la base de la pratique du judo :

Amitié, Courage, Sincérité, Honneur, Modestie, Respect, Contrôle de soi, Politesse

Dans sa pratique, le judoka est à la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale. Ce principe suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste au bon moment, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même. Il incite à une recherche constante et dynamique de perfection.

**Vous hésitez ? Quel que soit vos envies, vos motivations ou votre âge, venez pour un cours d'essai, vous serez accueillis à bras ouvert et nous adapterons le cours à votre niveau.**

**PALAIS OMNISPORTS PIERRE DUPRES – 18/20 rue de la digues, Maisons Laffitte**

Pour s'inscrire :

- Par email : [info@maisons-laffitte-judo.com](mailto:info@maisons-laffitte-judo.com)
- Les formulaires sont sur le site du club [www.maisons-laffitte-judo.com](http://www.maisons-laffitte-judo.com) rubrique « Le Club », « Documents utiles »

Pour toute demande d'information contactez-nous par email : [info@maisons-laffitte-judo.com](mailto:info@maisons-laffitte-judo.com)

# BABY JUDO, JUDO, JU-JITSU, SELF-DEFENSE & TAÏSO

## JUDO

Le judo peut être pratiqué dès 4 ans.

Il favorise le développement psychomoteur de l'enfant, l'aide à améliorer son équilibre, à chuter en toute sécurité, à canaliser son énergie et à s'ouvrir aux autres.

Les adultes peuvent le débiter à tout âge.

Activité physique et technique, le judo permet d'améliorer sa forme, sa santé et son équilibre.

## JU-JITSU & SELF-DEFENSE

Le Ju-Jitsu peut être pratiqué par les adultes et les adolescents à partir de 13 ans, le Self-Défense dès 8 ans.

Pratiqué en toute sécurité, le Ju-Jitsu et le Self-Défense proposent des techniques de combat et de défense très efficaces dans des situations d'agression.

Il aide à faire face tant physiquement que mentalement aux situations de stress et d'agressions de la vie quotidienne.

## TAÏSO

Une approche douce des arts martiaux ciblée sur le renforcement musculaire, la souplesse et la relaxation, adaptée à un large public, car ne comportant ni coup, ni chute, ni action violente.

Initialement conçu pour la préparation physique des judokas, le Taïso constitue une activité physique à part entière d'entretien et de renforcement musculaire en douceur.

## Professeurs diplômés d'Etat

**Ali BENKERROUM**, 2<sup>ème</sup> Dan – Directeur Sportif

**Alain HUG**, 4<sup>ème</sup> Dan

**Bruno CARLOTTI**, 2<sup>ème</sup> Dan

**Bruno RENARD**, 4<sup>ème</sup> Dan, Champion d'Europe en Ju-Jitsu en 2017

**Gaëtan LACHAISE**, 2<sup>ème</sup> Dan

## Fonctionnement

Cours ouverts aux élèves débutants et confirmés au Dojo du Palais Omnisports Pierre DUPRES, 18/20 rue de la Digue à Maisons-Laffitte pour le Judo et Jujitsu.

Progression d'enseignement de la Fédération Française de Judo.  
Rencontres amicales et compétitions officielles organisées par le club.

**Baby Judo 4 ans (nés en 2019)** : Mercredi à 14h30 ou vendredi à 17h00

**Baby Judo 5 ans (nés en 2018)** : Vendredi à 17h45 ou samedi à 14h30

**Judo 6 et 7 ans (nés en 2016, 2017)** : Lundi à 18h45, mardi à 17h30, mercredi à 15h30, jeudi à 18h15, vendredi à 18h30, samedi à 15h30

**Judo 8 et 9 ans (nés en 2014, 2015)** : Lundi à 18h45, mardi à 17h30, mercredi à 16h30, jeudi à 18h15, vendredi à 18h30, samedi à 16h30

**Judo 10 à 13 ans (nés en 2010, 2011, 2012 et 2013)** : Lundi à 19h45, mardi à 18h30, jeudi à 19h15, samedi à 17h30 (cours du lundi, mardi et jeudi accessibles aux élèves nés en 2002, 2003, 2004 et 2005)

**Self-Défense 8 à 13 ans (nés entre 2010 et 2014)** : Mercredi à 13h30

**Judo adultes et adolescents** : Mercredi à 21h00 et samedi à 18h30.

**Ju-Jitsu self défense adultes et adolescents (à partir de 13 ans)** : Lundi à 21h00 et jeudi à 20h30.

**Taïso adultes et adolescents** : Samedi de 9h30 à 10h30, et jeudi de 20h30 à 21h30, salle A au POPD.

**Préparation Kata** : Samedi de 20h00 à 20h30

### Obligatoire le jour de l'inscription

- Pour les mineurs l'attestation de santé
- Pour les majeurs un certificat médical attestant « l'absence de contre-indication à la pratique du judo/jujitsu **en compétition** ».
- Un moyen de paiement (chèque, CB, espèces, ANCV, Pass'sport)

### Equipement pour la pratique du Judo et du Ju-Jitsu

- Un kimono de judo (achat possible auprès du club à prix très attractif)
- Des chaussures légères pour se rendre du dojo au vestiaire