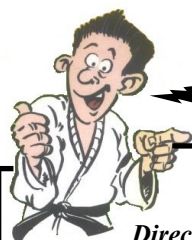


HORAIRES DES COURS



**Au Futur-Ô-Club Judo,
Tous les professeurs sont
diplômés .**

Nos professeurs :

Directeur Technique et Enseignant :

Grégory MORENCIO :

C.N 3°Dan, arbitre interrégional, B.E1

Clotilde MELIN :

C.N. 1° Dan, Commissaire sportif régional, C.F.E.B

Frédéric LACOSTE :

C.N. 1°Dan, en formation C.F.E.B.

LUNDI

| | | | |
|----------------|-------------|-------------------|---------------|
| St Cyr | 16h45-17h45 | JUDO | 6-11 ans |
| Migné-Auxances | 17h45-18h45 | JUDO | 6 ans et plus |
| Chasseneuil | 18h15-19h15 | JUDO | 6 ans et plus |
| Chasseneuil | 19h30-21h00 | KATAS/judo au sol | Ados/Adultes |

MARDI

| | | | |
|-------------------|-------------|------------|--------------|
| St Georges les Bx | 17h15-18h00 | EVEIL JUDO | 4-5 ans |
| St Georges les Bx | 18h00-19h00 | JUDO | 6-8 ans |
| St Georges les Bx | 19h00-20h00 | JUDO | 9-12 ans |
| St Georges les Bx | 20h00-21h00 | TAÏSO | Ados/Adultes |

MERCREDI

| | | | |
|----------------|-------------|------------|---------------|
| Migné-Auxances | 15h45-16h30 | EVEIL JUDO | 4-5 ans |
| Migné-Auxances | 16h30-17h30 | JUDO | 6-7 ans |
| Migné-Auxances | 17h30-18h30 | JUDO | 8 ans et plus |
| Chasseneuil | 19h00-20h30 | JUDO | Ados/Adultes |

JEUDI

| | | | |
|-------------|-------------|------------|---------------|
| Chasseneuil | 17h30-18h15 | EVEIL JUDO | 4-5 ans |
| Chasseneuil | 18h15-19h15 | JUDO | 6 ans et plus |
| Chasseneuil | 19h30-21h00 | JU-JITSU | Ados/Adultes |

VENDREDI

| | | | |
|-------------------|-------------|------------|--------------|
| St Cyr | 16h45-17h45 | EVEIL JUDO | 4-5 ans |
| St Georges les Bx | 18h00-19h00 | JUDO | 5-8 ans |
| St Georges les Bx | 19h00-20h00 | JUDO | 9-12 ans |
| St Georges les Bx | 20h00-21h30 | JUDO | Ados/Adultes |

Futur-Ô-Club Judo

Site internet : [http:// www.futur-o-club.fr/](http://www.futur-o-club.fr/)

Email : webmaster@futur-o-club.fr

Président

Stéphane JEAN- Tel.: 05.49.62.32.21

Directeur Technique & Enseignant

Grégory MORENCIO - Tel : 06.72.19.44.92

Gregmorencio@sfr.fr

86130 St Cyr

Ecole de St Cyr

Rue de la Mairie

Contact

Pierrette BERTAUD

Tel: 05.49.52.45.61

86360 Chasseneuil du

poitou

Dojo Municipal

Parc des Ecluzelles

Contact

Martine LOPEZ

Tel: 05.49.37.22.83

martine.lopez86@orange.fr

86440 Migné-

Auxances

Dojo Municipal

Route de Poitiers

Contact

Arlindo FIGUEIRAL

MARQUES

Tel: 05.49.01.95.98

a-figueiralmarques@yahoo.fr

86130 St Georges les Bx

Dojo Municipal

Route de Dissay

Contact

Christine MENDES

Tel: 05.49.55.45.39

mendeschristine@hotmail.fr

FUTUR-Ô-CLUB JUDO



*JUDO JU-JITSU TAÏSO
Entraide et prospérité mutuelle*

**TU AS ENVIE
DE FAIRE
DU JUDO ?**



QUI SOMMES-NOUS?

LE FUTUR-Ô-CLUB JUDO

Est une association sportive de loi 1901 qui s'est créée en 1995.

Notre association est affiliée à la Fédération Française de Judo, Ju-jitsu, kendo et disciplines associées.

Elle regroupe 4 communes de la Vienne: **Chasseneuil du Poitou, Migné-Auxances, St Georges les Baillargeaux et St Cyr.**

Une équipe de 20 bénévoles, 1 Directeur technique et 2 enseignants gèrent et encadrent cette structure pour le bien être de ses adhérents.

Nous proposons des cours pour toutes les catégories d'âge chaque soir de la semaine dans l'une de nos **4 communes**, ce qui permet à nos adhérents de s'organiser un emploi du temps personnel.

Nous pratiquons le sport loisir, mais nous avons aussi un groupe de compétiteurs de niveau inter-régional et même national.

Nos activités sont le **Judo**, le **Ju-jitsu**, le **Taïso**.

La diversité de nos cours, permet à chacun de nos 220 adhérents, de progresser selon ses capacités physiques et son emploi du temps.

La formation des individus est la mission première de notre club. Au-delà des pratiquants, des champions, des dirigeants, des enseignants, nous devons former des citoyens libres, autonomes et responsables appliquant le « Code Moral Du Judo »

Les valeurs morales du Judo



IL EXISTE UN CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET TAÏSO DANS TA COMMUNE.

**Les cours reprennent le
Lundi 6 septembre 2010
et
le club t'offre 2 cours
gratuits pour essayer...**

**Viens t'éclater
sur les tatamis
avec nous!!!**



NOS ACTIVITES.

Le judo est un art martial, un sport olympique mais c'est aussi une école de vie et de valeurs.

Les 4 - 5 ans: L'éveil judo. L'accent pédagogique est mis sur l'intérêt de l'enfant et non sur le judo. L'objectif prioritaire est de développer les habiletés fondamentales. L'éveil judo vise à faciliter le futur apprentissage du judo mais aussi d'autres activités sportives et artistiques. Il prédispose également l'enfant à de futures relations sociales de qualité.

Les 6 - 9 ans: Grâce au Judo l'enfant acquiert une meilleure coordination motrice qui le guide vers l'apprentissage des bases de cette discipline: formation du corps et de l'esprit.

Les 10 - 14 ans: Age d'apprentissage, premiers pas dans la compétition, le Judo est un instrument de la construction du futur adulte.

Les ados - adultes:

Le Judo compétition : ce sont des combattants qui représentent le club aux compétitions, dépassant chaque fois un peu plus leurs limites physiques et mentales.

Le Judo loisir, est un groupe d'une quarantaine d'adhérents, des ados mais surtout des adultes débutants, qui pratiquent le Judo simplement pour le plaisir. Certains s'essayent à la compétition.

LE JU-JITSU: Souvent pratiqué par les mêmes adhérents que le judo loisir, c'est un art martial ancestral, de nos jours considéré comme un sport de self-défense. Ces cours sont destinés aux ados et adultes désireux de pratiquer une activité physique et d'acquérir des réflexes d'auto-défense. Certains s'essayent à la compétition.

LE JUDO AU SOL : C'est une partie intégrante du judo qui nécessite un entraînement spécifique ouvert à tous. Elle ne comprend ni projections ni chutes. Elle permet de contrôler et d'immobiliser l'adversaire.

LE TAÏSO: En kimono, des exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement destinés à tous. C'est une approche douce des arts martiaux tels que le judo et le Ju-jitsu, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté).