

Le judo est un sport de défense qui demande maîtrise et dépassement de soi. Tout en respectant les valeurs morales du judo (politesse, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi), nos cours se déroulent dans une ambiance chaleureuse, que vous souhaitiez pratiquer pour le loisir ou pour la compétition. Cette année, chaque mois sera consacré à la mise en valeur d'une des valeurs du judo. Nous travaillons à la fois les techniques de judo debout (pour faire tomber son adversaire) et les techniques de judo au sol (pour immobiliser son adversaire).

Les 2 ans qui viennent de s'écouler ont été compliqués, mais nous n'avons jamais baissé les bras : combattants sur le tatami, combattants dans la vie aussi ! Dès que cela a été possible, nous sommes revenus au dojo, et le contact a été maintenu en permanence.

Bien que notre club soit de taille modeste, nos résultats en compétition sont particulièrement bons, nos judokas montant très régulièrement sur les podiums départementaux et régionaux. Cette année, nous avons également eu la joie d'avoir un champion de France !

Cette année, nous proposons des cours d'éveil judo dès 4 ans, des cours de judo à partir de 6 ans. Nous proposons également des cours de taïso (la « gym des judokas ») qui permet de faire travailler harmonieusement toutes les parties du corps. Nos cours se déroulent à Bessé sur Braye les lundis et mercredis. Pour ceux qui ne peuvent se déplacer, nous proposons une navette gratuite le lundi soir depuis Saint Calais.

- lundi : judo de 18-19 h et de 19-20 h
- mercredi : éveil judo de 17h-17h45
- mercredi : judo de 17h45-18h45 et 18h45-20h00
- mercredi : taïso de 20h-21h

Nous sommes partenaires des clubs de Savigny sur Braye et Montoire/Loir, dont les adhérents viennent régulièrement s'entraîner chez nous, et chez lesquels nous allons également nous entraîner.

En dehors des cours, nous :

- organisons également des stages pendant les vacances scolaires,
- invitons parents et enfants à pratiquer le judo ensemble lors de notre animation judo famille
- organisons une journée « dojo ouvert » pour permettre de découvrir les activités
- proposons des cours de judo aux écoles (cette année, ce sera l'école de Bessé sur Braye)

Notre loto annuel aura lieu le 19 décembre 2021 à Saint Calais.

Composition du bureau :

- ✓ Présidente Sandrine GRASTEAU (06 65 75 14 06)
- ✓ Secrétaire Kévin WALKER
- ✓ Trésorière Carine Bruneau

Adresse : Anille Braye Judo, 3 rue du Docteur Ollivier, 72120 Saint Calais

Site internet : <https://anillebrayejudo.ffjudo.com/>

Email : anillebrayejudo@gmail.com



Le cours de judo : le salut et l'apprentissage de la chute avant



Le cours de taïso