

# Judo, Ju-jitsu (& brésilien), Junomichi, Ne waza et Taïso. —



Saison 2022-2023



**InterActivites.com**

Depuis 1963

# JUDO

Renseignements au 01 42 33 28 81

En loisir ou en compétition, le judo-club Inter-Activités vous propose l'initiation et la pratique d'un art martial qui assure la maîtrise du geste, le contrôle de soi et le respect de l'autre. Nos enseignants permettent à chacun d'exprimer « son » judo à travers des cours ludiques et rigoureux. Le judo, voie de la souplesse, s'adresse à tous. Venez rejoindre le club de l'amitié.

**Centre sportif Jean Dame** 17 rue Léopold Bellan 75002 Paris - 01 55 80 78 35

**Gymnase Suzanne Berlioux** 4 place de la Rotonde 75001 Paris - 01 40 26 10 51 (en jaune)

<b>Petits</b>	<i>Enfants nés en 2018 et 2017 (4-5 ans)</i>	<b>Mercredi</b> 14h00-14h50 <b>Mercredi</b> <sup>(4)</sup> 15h10-16h00 <b>Samedi</b> 9h00-9h50	<b>265 €/an</b> <sup>(2)</sup>
<b>Mini poussins</b> <sup>(1)</sup>	<i>Enfants nés en 2016 et 2015 (6-7 ans)</i>	<b>Mercredi</b> <sup>(4)</sup> 14h00-15h10 <b>Judi</b> 17h00-18h00	
<b>Poussins</b> <sup>(1)</sup>	<i>Enfants nés en 2014 et 2013 (8-9 ans)</i>	<b>Lundi</b> 18h00-19h15 <b>Mercredi</b> 15h00-16h00	
<b>Benjamins</b> <sup>(1)</sup>	<i>Jeunes nés en 2012 et 2011 (10-11 ans)</i>	<b>Mardi</b> 18h00-19h15 <b>Judi</b> 18h00-19h15	
<b>Minimes</b> <sup>(1)(3)</sup>	<i>Jeunes nés en 2010 et 2009 (12-13 ans)</i>	<b>Mardi</b> 18h00-19h15 <b>Judi</b> 18h00-19h15	<b>315 €/an</b> <sup>(2)</sup>
<b>Cadets</b> <sup>(1)(3)</sup>	<i>Jeunes nés en 2008 et 2007 (14-15 ans)</i>	<b>Lundi</b> 19h30-21h00 <b>Judi</b> <sup>(4)(6)</sup> 17h00-18h30 <b>Vendredi</b> <sup>(4)(5)</sup> 19h00-20h30 <b>Samedi</b> <sup>(7)</sup> 10h00-12h30	
<b>Juniors - séniors</b> <sup>(1)(3)</sup>	<i>Pratiquants nés avant 2006 (à partir de 16 ans)</i>	<b>Lundi</b> 19h30-21h00 <b>Judi</b> <sup>(4)(6)</sup> 17h00-18h30 <b>Vendredi</b> <sup>(4)(5)</sup> 19h00-20h30 <b>Samedi</b> <sup>(7)</sup> 11h00-12h30	
<b>À partir de minimes</b> <sup>(1)(3)</sup>	<i>Junomichi Travail au sol et initiation au ju-jitsu brésilien Ju-jitsu self-défense</i>	<b>Judi</b> <sup>(4)</sup> 17h00-18h30 <b>Vendredi</b> <sup>(4)</sup> 19h00-20h30 <b>Samedi</b> <sup>(7)</sup> 11h00-12h30	

(1) cotisation unique pour plusieurs cours par semaine (seulement à partir de 7 ans)

(2) licence FFJDA comprise (42 €).

(3) l'inscription au cours de judo donne droit aux cours de junomichi (jeudi), de taïso et de ju-jitsu/self-défense (samedi matin), de travail au sol (ne waza) et d'initiation au ju-jitsu brésilien (vendredi)

(4) cours au gymnase Suzanne Berlioux, 4 place de la Rotonde 75001 Paris (entrée Porte du Jour)

(5) cours de ne waza (judo au sol)

(6) cours de junomichi

(7) cours de taïso et ju-jitsu/self-défense

## COURS DÉCOUVERTE :

Un mois d'essai possible au judo enfants (moins de 8 ans)  
après règlement de la cotisation annuelle (remboursement au pro rata).

Sweats à capuche (unisex de S à XL) : x1 25 € x2 35 €



[inter-activites.com/judo](http://inter-activites.com/judo)



# JU-JITSU SELF-DÉFENSE

Renseignements au 01 42 33 28 81

Inspiré des techniques du ju-jitsu, le self défense permet d'acquérir les bons réflexes et d'anticiper les situations de danger. Si vous avez toujours voulu monter sur un tatami, Inter-Activités vous initie aux techniques ancestrales du ju-jitsu (étranglements, clés de bras, atémis).

Renforcement musculaire et maîtrise du corps constituent les deux points forts de ce cours.

**Centre sportif Jean Dame** 17 rue Léopold Bellan 75002 Paris - 01 55 80 78 35

Jeunes de 12 à 13 ans <sup>(1)(2)</sup>

Tous niveaux

Samedi 11h00-12h30

315 €/an <sup>(3)</sup>

À partir de 14 ans et adultes <sup>(1)(2)</sup>

(1) L'inscription au cours de ju-jitsu/self-défense donne droit aux cours de judo, et de taïso ainsi qu'aux cours de junomichi (jeudi) et de travail au sol et ju-jitsu brésilien (vendredi) au gymnase Suzanne Berlioux.

(2) cours d'essai : 10 € (déductible de la cotisation).

(3) licence FFJDA (40 €) comprise dans la cotisation annuelle.

[inter-activites.com/ju-jitsu](http://inter-activites.com/ju-jitsu)



## JUNOMICHI

Renseignements : 01 42 33 28 81 ou Robin au 06 61 19 55 62

Le junomichi est une discipline fondée en 1989 par Igor Correa à partir des exercices et des techniques du judo original. C'est une forme de combat originale qui ouvre une voie douce, mettant en pratique la formule «maximum d'efficacité, minimum d'énergie». Pour mener cette recherche, dont les principaux matériaux sont le corps et les sensations, le junomichi adopte les cinq principes : la non-opposition, la mobilité, le contrôle, l'esquive, la décision, énoncés par Igor Correa, et les met en œuvre à travers différents exercices hérités du judo de Jigorô Kanô.

**Gymnase Suzanne Berlioux** 4 place de la Rotonde 75001 Paris (entrée Porte du Jour) - 01 40 26 10 51

À partir de 14 ans et adultes <sup>(1)(2)</sup>

Tous niveaux

Jeudi 17h-19h00

315 €/an <sup>(3)</sup>

(1) L'inscription au cours de junomichi donne droit aux cours de judo, ne waza et ju-jitsu brésilien (vendredi), de taïso et de ju-jitsu/self-défense du samedi matin.

(2) cours d'essai : 10 € (déductible de la cotisation).

(3) licence FFIJA (40 €) comprise dans la cotisation annuelle.

[inter-activites.com/junomichi](http://inter-activites.com/junomichi)

## NE WAZA (travail au sol judo) et Ju-Jitsu Brésilien

Renseignements : 01 42 33 28 81 ou Jannick au 06 29 36 97 77

Le Ne-Waza (en japonais : 寝技 de « Ne » qui signifie couché et « Waza » qui signifie technique) correspond à l'ensemble du travail au sol du judoka/jujutsuka. Le ju-jitsu brésilien promeut le concept qu'une personne peut se défendre face à un opposant plus lourd et fort en utilisant les techniques appropriées, plus particulièrement en amenant le combat au sol.

**Gymnase Suzanne Berlioux** 4 place de la Rotonde 75001 Paris (entrée Porte du Jour) - 01 40 26 10 51

Jeunes de 12 à 13 ans <sup>(1)(2)</sup>

Tous niveaux

Vendredi 19h00-20h30

315 €/an <sup>(3)</sup>

À partir de 14 ans et adultes <sup>(1)(2)</sup>

(1) L'inscription au cours de ne waza et ju-jitsu brésilien donne droit aux cours de judo, de junomichi (jeudi), de taïso et de ju-jitsu et self-défense du samedi matin.

(2) cours d'essai : 10 € (déductible de la cotisation).

(3) licence FFJDA (40 €) comprise dans la cotisation annuelle.

[inter-activites.com/ne-waza](http://inter-activites.com/ne-waza)



# TAÏSO

Renseignements : 01 42 33 28 81 ou Jannick au 06 29 36 97 77

Taisô s'écrit en kanji 体操 où 体 signifie « le corps » et 操 « diriger/faire marcher/manœuvrer ». Littéralement donc, il s'agit de faire bouger son corps. Taisô (prononcez « taïso »).

C'est un échauffement accessible à tous, y compris à ceux qui n'ont jamais pratiqué un art martial

**Centre sportif Jean Dame** 17 rue Léopold Bellan 75002 Paris - 01 55 80 78 35

A partir de 12-13 ans et adultes <sup>(1)(2)</sup>

Tous niveaux

Samedi 10h00-11h00

315 €/an <sup>(3)</sup>

(1) L'inscription au cours de taisô donne droit aux cours de judo et de ju-jitsu/self défense, aux cours de junomichi (jeudi) ainsi qu'à l'initiation travail au sol et ju-jitsu brésilien du vendredi au gymnase Suzanne Berlioux.

(2) cours d'essai : 10 € (déductible de la cotisation).

(3) licence FFJDA (40 €) comprise dans la cotisation annuelle.

[inter-activites.com/taiso](https://inter-activites.com/taiso)



## FORMULES

TAÏSO et PILATES le cours de taisô et un cours de Pilates (au choix) : 400 € / an

TAÏSO et YOGA le cours de taisô et un cours de yoga (au choix) : 400 € / an

*Merci de vous rendre sur notre site internet pour les dates d'inscription et de reprises*

## ACTIVITÉS MULTIPLES et FORMULES

Sauf pour le futsal, la natation et l'aquagym, pour le même adhérent, l'inscription à plusieurs activités donne droit à **50% de réduction sur l'activité sportive dont la cotisation est la moins élevée** (ajouter en sus la licence FFJDA judo ou FFTA tir à l'arc)

L'accès aux gymnases municipaux et les inscriptions aux activités sportives de l'association sont tributaires des directives sanitaires en vigueur au 31.08.2022 Ces directives peuvent naturellement évoluer en cours de saison. Par ailleurs, le respect des gestes barrière demeure de rigueur, à l'intérieur des établissements sportifs, comme dans les salles de sport lors des activités



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le club ne fonctionne pas pendant les congés scolaires.

Un certificat médical d'aptitude (moins d'un an) doit être fourni lors de l'inscription pour les licenciés FFTA et FFJDA (à partir de 18 ans).

Inscriptions sur place, dans les gymnases, aux heures de cours, auprès des enseignants.  
Association agréée Ticket-Loisirs (CAF), R'éduc-sport (COSF), Pass'Sports (État), Chèques vacances et Coupons Sport (État) à échéance 2022.

Adhésion à Inter-Activités et assurance : 35 € (non remboursable).

**InterActivites.com • 9 rue Bachaumont 75002 Paris • [info@interactivites.com](mailto:info@interactivites.com)**