# Judo, ju-jitsu (et brésilien), junomichi, ne waza & taïso.

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.

**Saison 2023-2024**

60 ANS

**InterActivites.com**

**Depuis 1963**

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

# JUDO

**Renseignements au 01 42 33 28 81**

**Saison 2023-2024**

**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)*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Petits** | *Enfants nés en 2019 et 2018* | **Mercredi** | 14h00-14h50 | **270 €/an** [2] |
| | *(4-5 ans)* | **Mercredi** [4] | 15h10-16h00 | |
| | | **Samedi** | 9h00-9h50 | |
| **Mini poussins** [1] | *Enfants nés en 2017 et 2016* | **Mercredi** [4] | 14h00-15h10 | |
| | *(6-7 ans)* | **Jeudi** | 17h00-18h00 | |
| **Poussins** [1] | *Enfants nés en 2015 et 2014* | **Lundi** | 18h00-19h15 | |
| | *(8-9 ans)* | **Mercredi** | 15h00-16h30 | |
| **Benjamins** [1] | *Jeunes nés en 2013 et 2012* | **Mardi** | 18h00-19h15 | |
| | *(10-11 ans)* | **Jeudi** | 18h00-19h15 | |
| **Minimes** [1][3] | *Jeunes nés en 2011 et 2010* | **Mardi** | 18h00-19h15 | **320 €/an** [2] |
| | *(12-13 ans)* | **Jeudi** | 18h00-19h15 | |
| | | **Samedi** | 10h00-12h30 | |
| **Cadets** [1][3] | *Jeunes nés en 2009,2008 et 2007* | **Lundi** | 19h15-21h00 | |
| | *(14-15 ans)* | **Jeudi** [4][6] | 17h00-18h30 | |
| | | **Vendredi** [4][5] | 19h00-20h30 | |
| | | **Samedi** | 10h00-12h30 | |
| **Juniors - séniors** [1][3] | *Pratiquants nés avant 2006* | **Lundi** | 19h30-21h00 | |
| | *(à partir de 16 ans)* | **Jeudi** [4][6] | 17h00-18h30 | |
| | | **Vendredi** [4][5] | 19h00-20h30 | |
| | | **Samedi** | 10h00-12h30 | |
| **À partir de minimes** [1][3] | *Junomichi* | **Jeudi** [4] | 17h00-18h30 | |
| | *Travail au sol et initiation au ju-jitsu brésilien* | **Vendredi** [4] | 19h00-20h30 | |
| | *Ju-jitsu self-défense* | **Samedi** | 10h00-12h30 | |

***(1) cotisation unique pour plusieurs cours par semaine (seulement à partir de 7 ans)***
***(2) licence FFJDA comprise (41 €).***
***(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***

**inter-activites.com/judo**

**COURS DÉCOUVERTE :**

Un mois d'essai possible au judo enfants (moins de 8 ans) après règlement de la cotisation annuelle (remboursement partiel) déductions faites de l'adhésion assurance (35€) et du mois de cours.

# 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.

**Saison 2023-2024**

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Jeunes de 12 à 13 ans** (1)(2)<br>**À partir de 14 ans et adultes** (1)(2) | *Tous niveaux* | **Samedi** | 11h00-12h30 | **320 €/an** (3) |

*(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 : 15 € (déductible de la cotisation).*
*(3) licence FFJDA (41 €) comprise dans la cotisation annuelle.*

**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 originel. 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.

**Saison 2023-2024**

**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** (1)(2) | *Tous niveaux* | **Jeudi** | 17h00-18h30 | **320 €/an** (3)(4) |

*(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 : 15 € (déductible de la cotisation).*
*(3) licence junomichi comprise dans la cotisation annuelle.*
*(4) 295 € junomichi seul (avec licence)*

**inter-activites.com/junomichi**

# NE WAZA

**(travail au sol judo) et Ju-Jitsu Brésilien**
**Renseignements : 01 42 33 28 81**

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.

**Saison 2023-2024**

**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** (1)(2)<br>**À partir de 14 ans et adultes** (1)(2) | *Tous niveaux* | **Vendredi** | 19h00-20h30 | **320 €/an** (3) |

*(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 (samedi matin).*
*(2) cours d'essai : 15 € (déductible de la cotisation).*
*(3) licence FFJDA (41 €) comprise dans la cotisation annuelle.*

**inter-activites.com/ne-waza**

# TAÏSO

**Renseignements : 01 42 33 28 81**

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. Taïso (prononcez « taïsso »).
C'est un échauffement accessible à tous, y compris à ceux qui n'ont jamais pratiqué un art martial

CULTURE INTER ACTIVITÉS SPORTS LOISIRS

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

**Saison 2023-2024**

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **A partir de 16 ans et adultes** *(1)(2)* | *Tous niveaux* | **Samedi** | 10h00-11h00 | **320 €/an** *(3)* |

*(1) l'inscription au cours de taïso donne droit aux cours de judo, de junomichi et de ju-jitsu/self défense ainsi qu'à l'initiation travail au sol et ju-jitsu brésilien du vendredi au gymnase Suzanne Berlioux.*
*(2) cours d'essai : 15 € (déductible de la cotisation).*
*(3) licence FFJDA (41 €) comprise dans la cotisation annuelle.*

**inter-activites.com/taiso**

**FORMULES**

TAÏSO et PILATES **le cours de taïso et un cours de Pilates (au choix) : 400 € / an**
TAÏSO et YOGA **le cours de taïso et un cours de yoga (au choix) : 400 € / an**
TAÏSO et BARRE AU SOL : **le cours de taïso et le cours de barre au sol : 400 € / an**

## 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 France judo ou FFTA tir à l'arc)

**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 nouveaux inscrits.
Inscriptions sur place, dans les gymnases, aux heures de cours, auprès des enseignants.
Association agréée Ticket-Loisirs (CAF), R'éduc-sport (COSF), Study-sport (COSF), Pass'Sports (État), Chèques vacances et Coupons Sport (État) à échéance 2024.
Adhésion à Inter-Activités et assurance : 35 € (non remboursable).

PARIS 2024

**InterActivites.com • 9 rue Bachaumont 75002 Paris • info@interactivites.com**