



54 RA DOJO des PALMIERS

DOJO DES PALMIERS

HYÈRES

Renseignements: www.54-ra-dojodespalmiers.fr

Contacts: 06 18 46 87 66 - 04 94 48 96 16 – 04 98 04 77 68

Le club : Au sein du 54ème RA (Régiment d'Artillerie) de Hyères,
avenue du 15ème Corps, Quartier Vassoigne, Hyères

Nous vous proposons :

- Pour les enfants à partir de 3 ans : Le **BABY JUDO**
- Pour les enfants à partir de 7 ans : Le **JUJITSU** et le **JUDO**
- Pour les ados et adultes à partir de 13 ans :
Le **JUDO – Le JIJITSU**
(fighting « Pieds-Poing » -Ne Waza- Duo Système)
- Pour les femmes et adolescentes : La **SELF-DEFENSE**

HORAIRES

Mercredi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Judo enfants 14h30/15h30		Baby Judo 9h30/10h15	Kata/Duo Système 10h00/11h30
Jujitsu enfants 15h30/16h00		Judo enfants 10h15/11h15	
Baby Judo 16h00/16h45	Ados adultes 18h00/19h30	Self-défense 11h15/11h45	

JUDO

► Le **JUDO** , sport olympique pourvoyeur d'un grand nombre de titre aussi bien chez les féminines que les masculins. Depuis plus de 10 ans *Clarisse Agbegnenou* et *Teddy Riner* portent au sommet les couleurs de la France.

Mais !!!

Le **JUDO** est avant tout un sport où on apprend à

Ecouter – Regarder – Respecter son partenaire.

Le *judo* offre l'art du combat de l'éducation du corps et de l'esprit. C'est par définition la voie de la sagesse et de la souplesse.

► Dès 3 ans votre enfant apprendra : la motricité, l'équilibre, la réception au sol « les chutes » des techniques naturelles au sol et debout.

Mais aussi le code Moral du judo « l'amitié – le contrôle de soi – le courage - la politesse – le respect – la modestie – la sincérité - l'honneur ».

SELF-DEFENSE

► Les cours que nous vous proposons sont destinés aux **féminines** à partir de 14 ans, **en tenue de sport**. Nous vous y apprendront à vous défendre d'abord par la communication, des techniques simples et efficaces qui doivent devenir « réflexe ». Aggressions sur saisies, poussées, coups de poing ou coups de pied, armes, couteaux ou batons. Les cours durent 30 minutes le temps d'assimiler les techniques.

JUJITSU « Mère des sports de combats »

► Le Jujitsu rassemble des techniques ancestrales de Judo – de Karaté et d'Aikido. Ou, plus proche de nous des sports comme le Kraw Maga- le Jujitsu Brésilien – King Boxing - Boxe pieds poings ou le MMA avec un règlement bien précis.

Nous pratiquons :

- le **FIGHTING**, discipline qui comprends 3 parties :

Le pieds poings – le Judo – le Newaza* en clubs et en compétition

- le **NE WAZA**, discipline qui se pratique au sol avec comme le but, comme au Jujitsu Brésilien « soumission ou immobilisations ».

Nous avons eu cette année 3 jujitsukas qualifiés pour les championnats de France

- le **DUO-SYSTEM**, discipline qui se pratique à deux.

Prestation personnelle sur des attaques imposées à l'aide de riposte libre.

Les couples sont notés sur leur prestation (comme au patinage artistique).

Duo Féminin, Masculin ou Mixte.

Deux de nos Duos ont participé au championnat de France 2025, le Duo féminin est qualifié pour les prochains championnats d'Europe...



54 RA DOJO des PALMIERS

DOJO DES PALMIERS

CARQUEIRANNE

Renseignements: www.54-ra-dojodespalmiers.fr

Contacts : 06 18 46 87 66 - 04 94 48 96 16

Le club : Derrière le collège « JOLIOT-CURIE », avenue du collège à Carqueiranne. Portail à Gauche du collège, bâtiment rose au fond du parking.

Nous vous proposons :

- Pour les enfants à partir de 3 ans : Le **BABY JUDO**
- Pour les enfants à partir de 7 ans : Le **JUJITSU** et le **JUDO**
- Pour les ados et adultes à partir de 13 ans :
Le **JUDO – Le JIJITSU**
(fighting « Pieds-Poing » -Ne Waza- Duo Système)
- Pour les femmes et adolescentes : La **SELF-DEFENSE**

HORAIRES

Lundi	Mercredi	Vendredi	Samedi
Babys Judo 17h30 /18h15	Self-défense 17h45/18h15	Babys Judo 17h30 /18h15	Judo enfants (9-13 ans) 14h00/15h00
Judo enfants (9-13 ans) 18h15/19h15	Judo enfants (6-9 ans) 18h15/19h15	Judo enfants (6-9 ans) 18h15/19h15	Jujitsu enfants 15h00/16h00
Ados + 13 ans et adultes 19h15 /20h30	Ados + 13 ans et adultes 19h15 /20h30	Ados + 13 ans et adultes 19h15 /20h30	Self-défense 16h00/16h30
			Ados Adultes 16h30/17h30

JUDO

► **Le JUDO** , sport olympique pourvoyeur d'un grand nombre de titre aussi bien chez les féminines que les masculins. Depuis plus de 10 ans *Clarisse Agbegnenou* et *Teddy Riner* portent au sommet les couleurs de la France.

Mais !!!

Le **JUDO** est avant tout un sport où on apprend à

Ecouter – Regarder – Respecter son partenaire.

Le *judo* offre l'art du combat de l'éducation du corps et de l'esprit. C'est par définition la voie de la sagesse et de la souplesse.

► Dès 3 ans votre enfant apprendra : la motricité, l'équilibre, la réception au sol
« les chutes » des techniques naturelles au sol et debout.

Mais aussi le code Moral du judo « l'amitié – le contrôle de soi – le courage - la politesse – le respect – la modestie – la sincérité - l'honneur ».

SELF-DEFENSE

► *Les cours que nous vous proposons sont destinés aux **féminines** à partir de 14 ans, **en tenue de sport**. Nous vous y apprendront à vous défendre d'abord par la communication, des techniques simples et efficaces qui doivent devenir « réflexe ». Aggressions sur saisies, poussées, coups de poing ou coups de pied, armes, couteaux ou batons. Les cours durent 30 minutes le temps d'assimiler les techniques.*

JUJITSU « Mère des sports de combats »

► Le Jujitsu rassemble des techniques ancestrales de Judo – de Karaté et d'Aikido. Ou, plus proche de nous des sports comme le Kraw Maga- le Jujitsu Brésilien – King Boxing - Boxe pieds poings ou le MMA avec un règlement bien précis.

Nous pratiquons :

- le **FIGHTING**, discipline qui comprends 3 parties :

Le pieds poings – le Judo – le Newaza* en clubs et en compétition

- le **NE WAZA**, discipline qui se pratique au sol avec comme le but, comme au Jujitsu Brésilien « soumission ou immobilisations ».

Nous avons eu cette année 3 jujitsukas qualifiés pour les championnats de France

- le **DUO-SYSTEM**, discipline qui se pratique à deux.

Prestation personnelle sur des attaques imposées à l'aide de riposte libre.

Les couples sont notés sur leur prestation (comme au patinage artistique).

Duo Féminin, Masculin ou Mixte.

Deux de nos Duos ont participé au championnat de France 2025, le Duo féminin est qualifié pour les prochains championnats d'Europe...