

Les inscriptions



Les inscriptions se déroulent au gymnase Benoît-Frachon, au 23 rue Paul-Langevin à Saint-Martin-d'Hères.

Les bureaux du club sont attenants à la salle de judo (l'interphone à l'entrée du gymnase permet de joindre les bureaux pour débloquer la porte).

Permanences des inscriptions

Du lundi 29 août au vendredi 16 Septembre 2011, de 15 h à 18 h. Les inscriptions se poursuivront à des horaires communiqués sur le répondeur du club.

**Au judo, on s'inscrit
toute l'année !**

04 76 51 67 00

www.essmjudo.com



essm Judo



entente sportive de Saint-Martin-d'Hères
Judo - Jujitsu - Taïso

création: Direction de la communication de la Ville de Saint-Martin-d'Hères - Juillet 2011

*Plus qu'un sport,
une école de la vie !*

> **saison 2011 / 2012**



www.essmjudo.com

Les enfants

Eveil Judo *Les 4 et 5 ans*

L'Eveil Judo contribue au développement physique et intellectuel de l'enfant et le prépare à des relations sociales de qualité. L'apprentissage est axé sur les habilités motrices fondamentales : l'équilibre, les déplacements et le toucher, au travers d'une grande variété de jeux.

Le goût des plus petits à jouer seul est respecté pour les amener progressivement à une pratique à deux ou à plusieurs.



Les entraînements

Eveil Judo

Gymnase Benoît-Frachon **Gymnase Jean-Pierre-Boy**
Mercredi : 11 h 15 / 12 h
Mercredi : 16 h 15 / 17 h
Vendredi : 18 h / 18 h 45
Samedi : 11 h 15 / 12 h

Jeudi : 17 h / 17 h 45

Les enfants

Poussinets (6-7 ans) *Poussins (8-9 ans)*

Chez ces enfants, le judo est abordé de manière très ludique. Progressivement l'enfant découvre les premières techniques qu'il s'attache à perfectionner. Il apprend aussi à développer le sens tactique basé sur l'utilisation de la force du partenaire.



Les entraînements

Poussinets

Gymnase Benoît-Frachon **Gymnase Jean-Pierre-Boy**
Mercredi : 9 h 45 / 11 h
Mercredi : 17 h 30 / 18 h 45
Samedi : 9 h 45 / 11 h
Jeudi : 18 h / 19 h 15

Poussins

Gymnase Benoît-Frachon
Mardi : 17 h 30 / 18 h 45
Jeudi : 17 h 30 / 18 h 45

*Benjamins et minimes
avec le "groupe avenir"*

Gymnase Benoît-Frachon
Lundi : 17 h 30 / 18 h 45
Mercredi : 14 h 30 / 16 h

Le taïso

Gymnastique japonaise, le taïso vise à une remise en forme progressive, équilibrée et contrôlée pour bien préparer son corps, le protéger et améliorer son potentiel physique, dans une excellente ambiance. Trois types de séances taïso sont proposés au sein de l'ESSM judo.

Taïso renforcement musculaire

Exercices d'assouplissement, de renforcement et de tonification musculaires, variés et adaptés à chacun. Circuit training, cours en binôme et en groupe avec musique.

Gymnase Benoît-Frachon Lundi : 19 h / 20 h



Taïso fitness combat

Gestuelles de combat associées à des mouvements de renforcement musculaire sur une musique rythmée.

Gymnase Jean-Pierre-Boy

Lundi : 19 h / 20 h et Lundi : 20 h 15 / 21 h 15

Taïso cardio ● NOUVEAU ●

Ce taïso est un mélange des deux précédents avec également des exercices avec le ballon suisse (idéal pour les problèmes de dos). Séance en musique dans une approche « cardio » de l'activité.

Gymnase Jean-Pierre-Boy Jeudi : 19 h 30 / 20 h 30

Les adultes et les adolescents

Ce groupe permet de s'initier au judo, jujitsu, jujitsu brésilien, self-défense... en toute sécurité.



• « Pourquoi es-tu venu essayer l'activité self-défense du club ? »

- Valentin « Je suis attiré depuis toujours par les sports de combat. Cela fait maintenant trois années que je pratique cette activité. »

• « Qu'est-ce que cette activité t'apporte ? »

- Ange « J'ai pris plus d'assurance, de confiance en moi, et cela m'aide dans la vie de tous les jours. »

• « Qu'est-ce qui te plaît dans cette activité ? »

- Valentin « Cela me défoule. Les situations d'études sont réalistes et tout cela nous est proposé dans une super ambiance. »

- Ange « Les cours sont très complets, avec un panel d'exercices variés. On pratique le judo, le jujitsu, le jujitsu brésilien, la self-défense... »

• « Un mot pour conclure ? »

- Valentin « J'encourage tout le monde à venir essayer, nous les accueillerons avec grand plaisir. »

- Ange « Les filles, venez essayer aussi, c'est super vous verrez !!! »

Gymnase Benoît-Frachon Jeudi : 19 h 15 / 20 h 30

● NOUVEAU ●

Le club de judo est présent sur un autre quartier cette saison.



Les entraînements au gymnase Jean-Pierre-Boy

Éveil judo Jeudi : 17 h / 17 h 45

Poussinets Jeudi : 18 h / 19 h 15

Taïso cardio Jeudi : 19 h 30 / 20 h 30

Taïso fitness Lundi : 19 h / 20 h et Lundi : 20 h 15 / 21 h 15

Les compétitions au gymnase Jean-Pierre-Boy

- Le Challenge Samouraï du Petit Samuel
- Les Championnats de France FSGT en 2011



une association sportive martinénoise

- Plus de 500 membres pratiquants.
- Un encadrement de qualité avec des entraîneurs diplômés d'Etat.
- Des entraînements tous les jours.



L'ESSM judo, c'est aussi...

- Un ALSH (Accueil de loisirs sans hébergement), qui fonctionne chaque vacance scolaire.
- Des activités sportives diverses.
- Le gala de fin de saison à L'heure bleue.
- Et une super ambiance !