

Le judo

Créé en 1882 par Jigoro Kano, littéralement « Voie de la souplesse », le judo est un sport éducatif, d'équilibre et de défense. Le judo véhicule les valeurs fondamentales :

AMITIE	MODESTIE
COURAGE	RESPECT
SINCERITE	CONTROLE DE SOI
HONNEUR	POLITESSE

Le judo est un sport adapté à toutes les tranches d'âge et permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre la discipline, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

Paimpol Goëlo Judo

Créé en 1996, le club a formé à ce jour 34 ceintures noires. Il compte 80 licenciés.

Chaque année les judokas paimpolais sont présents lors des compétitions départementales, régionales, interrégionales et nationales, au cours desquelles ils remportent brillamment des titres individuels et par équipe.

Pascal Le Goux

Ancien membre de l'équipe de France, champion de France, champion du monde militaire, 3eme Dan, diplômé du brevet d'état 2eme degré d'éducateur sportif option Judo. Créateur du club, il dirige les cours et encadre les judokas lors des compétitions.

Les cours

Le Paimpol Goëlo Judo dispose de son propre dojo et propose aux licenciés des cours adaptés à l'âge et au niveau de chacun. A partir de 5 ans, les enfants peuvent découvrir les conditions de déroulement des compétitions et les règles de l'arbitrage lors des tournois internes. Au cours des compétitions officielles et des tournois labellisés, les judokas sont accompagnés et encadrés par l'enseignant. Les plus aguerris découvrent la compétition de très haut niveau lors de déplacements au tournoi international de Bercy ou aux championnats du monde.



Judo loisir

Le Judo Loisir s'adresse aux adultes et adolescents, quel que soit leur niveau (débutants, faux-débutants, expérimentés). Ils alternent préparation physique, techniques debout et au sol, et entraînements au combat. Ces cours permettent à ceux qui souhaitent reprendre le judo pur, et d'intégrer rapidement le cours « compétition ».

Jujitsu

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est un art basé sur la défense, qui exclut le risque, mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit. Le Jujitsu est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. Un sport à part entière accessible à tous. A partir de 14 ans.

Les Katas

Cours préparatoires à l'examen permettant l'obtention de la ceinture noire, séries de techniques de projection imposées.

Musculation

Le club s'est doté d'un équipement complet professionnel. Il est mis à disposition des licenciés de plus de 15 ans. Accessible sur les heures d'ouverture de dojo.

Préparation physique

Tous les week-ends, sont organisées des activités de groupe sur la base du volontariat et dans un esprit convivial. Les ateliers se dérouleront soit au dojo soit en extérieur : renforcement musculaire, cardio training, musculation, judo...

La licence

La licence-assurance garantit une pratique encadrée et donne accès à l'ensemble des animations organisées par la FFJDA.

Tarifs 2021-2022 155 €

Certificat médical obligatoire

Saison 2021-2022

LES HORAIRES

LUNDI	18H30 20H30 JUIJITSU débutants et confirmés 14 ans et +
MARDI	17H30 18H45 JUDO Poussins, Benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors 19H15 20H30 JUDO LOISIR : ados et adultes débutants cadets, juniors, seniors confirmés
MERCREDI	15h00 16h00 JUDO 5 6 7 8 9 10 11 ans débutants 16H15 17H15 JUDO 6 7 8 9 10 11 ans confirmés
JEUDI	18H00 19H00 JUDO 6 7 8 9 10 et 11 ans confirmés et benjamins 19h15 20h30 JUDO minimes, cadets, juniors, seniors
VENDREDI	17H15 18H15 JUDO 5 6 7 8 9 10 11 ans débutants et confirmés
SAMEDI	Préparation physique
DIMANCHE	

GOËLO JUDO
20 ans



PAIMPOL



PAIMPOL GOELO JUDO

17, rue de la Marne

22500 PAIMPOL

Mail: paimpolgoelojudo@hotmail.fr

Site : goelo-judo-paimpol.ffjudo.com

Facebook : paimpol goelo judo

à partir de 5 ans



Inscriptions 2021-2022

Mercredi 1^{er} septembre : 10h-12h et 14h-17h

Samedi 4 septembre : 10h-12h

Dimanche 5 septembre : FORUM DES ASSOCIATIONS

Mercredi 8 septembre : 10h-12h et 14h-17h

Samedi 11 septembre : 10h-12h

REPRISE DES COURS A PARTIR DU

LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021

17, rue de la Marne

22500 PAIMPOL

Tél : 06 86 75 19 36