

## Sommaire

- Les bienfaits du judo
- Remboursement Adhésion Club ?
- Le taïso ??
- Suppression du certificat médical pour les mineurs ?
- Anniversaires du mois Junin 2021

## Nos Partenaires



## LES BIENFAITS DU JUDO POUR L'ENFANT

Certaines particularités physiques ou soucis de santé de l'enfant sont trop souvent l'objet de contre-indications parfois abusives aux sports.

La scoliose, les douleurs de rotule, l'asthme, le " souffle au cœur " ou l'obésité sont des exemples caractéristiques.

Souvent, ces problèmes n'altèrent pas la performance. Plus rarement, la prestation sportive est moins bonne car l'effort physique met à contribution une fonction quelque peu défaillante de l'organisme.

Mais, dans ces circonstances, le sport parvient à entraîner le corps afin qu'il compense, rééduque voir corrige son handicap. Ainsi, détecter ces particularités se révèle essentiel. Plus rarement, parallèlement au judo, un suivi diététique, un traitement médical ou kinési thérapeutique doit être instauré.

Votre enfant peut donc bénéficier de tous les bienfaits du judo : il entraîne son cœur, il densifie ses os, il renforce son dos, il moule ses articulations et brûle des calories.

Il prendra du plaisir à bouger et s'épanouira. Mieux encore, ce sportif " particulier" se soignera grâce à une activité physique et il constatera qu'il est comme les autres.



## INFORMATIONS

### ALERTE JUDO PROPRE

Les seules limites sont celle que l'on s'impose à soi même



Votre club accepte les chèques vacances ou les coupons sports

## INFORMATION

Le conseil d'administration a décidé une année Blanche et de vous accorder le remboursement de l'adhésion au Club

Modalités dans une prochaine information

## INFORMATION

LE CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE SPORTIVE

REPLACE PAR UN QUESTIONNAIRE DE SANTE POUR LES MINEURS

### BIENTÔT DANS VOTRE CLUB



**Le taïso** est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Vous êtes débutant, sportif ou non sportif. Le judo vous attire, mais vous doutez de vos capacités à pratiquer une discipline physiquement exigeante.

Le taïso a pour objectifs :  
de renforcer le système musculaire  
D'améliorer la maîtrise des gestes  
D'augmenter la souplesse

## Anniversaire pour le mois de Juin 2021

Mr GARULA Alexandre (Mardi 1) Melle CAPAPEY johanne (Mercredi 2) Mr SEBAI timeo (Vendredi 4)

Mr ROBA Julien (Dimanche 6) Mr AUDIER ROUSSEL 5(Dimanche 6)Mr MORELLA Julien (Samedi 12 )

Mr MATIAS Samuel (Mardi 15)Mr VIDAL baptiste (Jeudi 17) Mr AVI mateo(Vendredi 18)

Melle REZINZ hanna (Samedi 18)Melle CURE rose (Vendredi 25)