



Espace Charles De Gaulle – 38760 VARCES

N° F.F.J.D.A. : 13 38 005 0

N° agrément D.D.J.S. : 3881026

Président : M. FATTORI Cyrille

Internet : www.judoclubvarcois.fr

Le judo : école de la vie

La pratique du judo est un formidable outil d'éducation qui contribue à l'épanouissement physique et moral des personnes. Mais également un moyen de retrouver des bases saines et solides autour du « Code Moral du Judo ».

La politesse

c'est le respect d'autrui

Le courage

c'est faire ce qui est juste

La sincérité

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'honneur

c'est être fidèle à la parole donnée

La modestie

c'est parler de soi-même sans orgueil

L'amitié

c'est le plus pur des sentiments humains

Le contrôle de soi

savoir se taire lorsque monte la colère

Le respect

sans respect aucune confiance ne peut naître



A chacun son judo

Véritable sport éducatif, le judo propose une approche progressive basée sur la connaissance de son corps, la souplesse et la coordination des mouvements. Art martial, méthode d'éducation physique, sport olympique, cette discipline peut être pratiquée par les jeunes enfants comme par les adultes, quels que soient l'âge et le niveau d'aptitude. Plusieurs générations sont souvent réunies dans le Dojo et, grâce à un entraînement adapté, chacun peut s'épanouir pleinement.

Le Judo Club Varçois

Depuis bientôt 40 ans, le Judo Club Varçois tient une place importante dans la vie associative de la commune. Un nombre important de Varçois en a donc un jour été adhérent, dont 15 devinrent ceinture noire 1er dan, et plusieurs eurent des résultats honorables en championnat. Fidèle à l'engagement dans le code moral, et à une vision bénévole de la participation à un club, le JCV est aussi à l'initiative de beaucoup d'événements qui ponctuent la vie sportive et extra-sportive communale (Forum des associations, UAV, Challenge de la municipalité ...).

Si vous souhaitez avoir plus de renseignements ou nous rejoindre, n'hésitez pas à venir nous rencontrer : à notre Dojo (Gymnase Lionel Terray), pendant les cours ou sur notre stand lors du forum des associations. Bon à savoir : le Judo Club Varçois accepte la carte MRA et le chéquier jeune.

Nous proposons également des disciplines associées

(voir au dos)

Les disciplines associées ...

Le Taïso :

Littéralement gymnastique, 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.

Il a pour objectif de renforcer le système musculaire, d'améliorer la maîtrise des gestes, d'augmenter sa souplesse et d'apprendre à se relaxer.



Le 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.