Quoi de neuf à la rentrée !!!

Madame, Monsieur, Cher(e) adhérent(e),

Bonjour à tous,

La rentrée approche.
afin d'aborder sereinement cette rentrée sportive, nous vous communiquons quelques informations précieuses.
De plus, cette année, vous trouverez dans votre mail, début Août, un mail vous indiquant certaines démarches pour votre réinscription fédérale. nous vous invitons à surveiller votre boîte, aisi que les onglets promo, notification ou spam/

Bonne rentrée à tous

Rentrée saison 2021-2022

Nous reprendrons, pour le cours 3 (adultes), le 24 Aout 2021 à 19h15.

Puis le 04 Septembre aura lieu la fètes des associations où nous tiendrons un stand, place de la liberté. Nous vous attendrons nombreux.

Réservez également votre journée pour le 11 septembre, pour la fêtes du sport. Journée de démonstration des associations au gymnase PERDIGUIER.

Compte tenu de la date tradive de la fête du sport, nous débuterons les cours le
07 Septembre 2021.

Vous pourrez obtenir tous les éléments pour votre dossier d'inscription dès le 10 Aout 2021 sur notre site:
www.judo-morieres.fr

Actualités !!!

Taïso !!! Késako

Le club de judo de Morières souhaite mettre en place des séances découverte du taïso pour la saison 2021-2022.

Une démonstration aura lieu le 04/09/2021 lors de la fête des associations à 10h sur la scène. Si vous souhaitez participez à cette séances collaborative, nous vous attendons avec plaisir et en tenue décontracté.

Cinq bonnes raisons de se mettre au taïso

Tout le monde peut pratiquer

Taïso (prononcez « taïsso ») signifie « préparation du corps», en japonais. Pour les athlètes, c'est un échauffement incontournable. Et pour nous?
«La séance, qui dure 45 ou 60 minutes, est accessible à tous, y compris à ceux qui n'ont jamais pratiqué un art martial ».
Elle se déroule sur tatami, vêtu d'un T-shirt et d'un bas de jogging ou d'un judogi (prononcez «judogui»), un pantalon blanc de kimono.
Au menu, un échauffement de quelques minutes (petits sauts, course autour du tatami...), des exercices de renforcement musculaire, puis cinq à dix minutes d'étirements.

On se dépense vraiment.

On travaille sérieusement les abdos, le plus souvent sans s'en apercevoir, ainsi que les autres groupes musculaires des bras, du dos, des fesses et des jambes. L'entraînement est aussi cardio, avec beaucoup de déplacements, de relevés du sol (de la position assise à la position à genoux), de pas chassés, de gainage actif comme le crabe (la planche en tournant) ou la langouste (on se déplace sur le dos en appui sur les pieds et une épaule), de sauts sur une jambe fléchie...
A la clé, plus d'endurance, une meilleure coordination et des muscles toniques dès la fin du premier mois, même si on ne fait qu'une séance par semaine.

C'est convivial

Beaucoup d'exercices se pratiquent à deux. Par exemple, au lieu de faire un squat seul, on se place dos contre dos avec son partenaire puis on fléchit les jambes de concert. Autre possibilité : on ne fait pas la planche sur les coudes chacune de son côté mais on se place face à face puis on décolle alternativement une main puis l'autre pour toucher l'épaule de sa nouvelle copine de tatami. C'est plus difficile mais plus ludique et bien plus efficace puisqu'on améliore son équilibre tout en renforçant ses muscles.

C'est antistress

D'une part, on se dépense vraiment : on transpire et on brûle des calories, donc on élimine, avec un petit effet «détox» très appréciable.
D'autre part, on se concentre sur la réalisation d'exercices nouveaux, ce qui aide à décrocher. Et ça, il n'y a pas mieux pour évacuer le stress et ressentir un réel bien-être à la fin de la séance.
Même quand on est fatiguée après une heure d'activité physique non-stop !

Cela sert dans la vie de tous les jours

La plupart des exercices sont fonctionnels et sollicitent les mêmes muscles que ceux qu'on active dans la vie de tous les jours. L'intérêt? «C'est plus facile de se baisser et de se relever quand on fait régulièrement un travail de gainage, qu'on a bien renforcé les muscles profonds et ceux des membres inférieurs ».
Cerise sur le tatami, on travaille la mémoire quand on enchaîne les différents exercices en circuit training ou dans une mini-chorégraphie.

Et quand on réussit, on booste sa confiance en soi !

Alors soyez curieux(se), venez essayer !!!

Le site fait peau neuve !!

pendant la crise sanitaire, le site du Judo Club a fait peau neuve. Développé par Damien, le site vous permettra

Visitez le site du club

Du côté de la presse écrite...

Le parc aquatique pour le Judo club loisirs de Morières. Malgré une année difficile, Win Win sports, partenaire des sportifs, dont le siège se trouve à Oppède a offert à 2 500 jeunes sportifs une journée détente au parc aquatique Wave Island à Monteux.
Sept morièrois licenciés au club (présidé par Frédéric Dallon) ont pu bénéficier de cette sortie qui s'est déroulée dans une ambiance bon enfant.

/ PHOTO J.SA.

La Provence

Petit article dans la Provence le 16 juillet 2021 lors de la sortie à wave island, offerte par notre partenaire WinWin sports à 7 de nos judokas.

MORIÈRES-LÈS-AVIGNON ● **Judo : Marjolaine Dessaillen nouvelle ceinture noire.** Le judo Club loisirs de Morières les Avignon, fort de ses 74 adhérents pour la saison 2020/2021 et malgré la crise sanitaire, a le plaisir d'accueillir dans son équipe pédagogique un nouveau professeur ou plutôt une nouvelle professeure. En effet, Marjolaine Dessaillen, Ceinture noire 2e Dan, rejoint le Club de Judo de Morières Les Avignon ' présidé par Frédéric Dallon, ceinture noire) et assurera la direction des cours adultes. Ce club qui existe depuis 1974 va bénéficier d'un nouveau souffle pour relever de nouveaux défis. Les cours enfants seront assurés par Joël Pasquie, Ceinture noire 2e Dan dont la mission est de former nos jeunes judokas et de faire croître dans ces jeunes pousses les véritables valeurs du Judo.

Les cours de judo reprendront le 7 septembre prochain.

/PHOTO J.SA.

→ Toutes les informations seront disponibles sur le site du club judo-morieres.fr

La Provence

Article paru le 26 Juillet 2021

Kodomo... Mascotte de France Judo

KODOMO DÉBARQUE EN FRANCE !

Chers Amis,

Nous sommes heureux de vous annoncer l'arrivée de Kodomo en France !

Tombé amoureux de l'Equipe de France de Judo, pendant les Jeux Olympiques de Tokyo, Kodomo est arrivé sur le territoire français cette semaine !

Il a voyagé dans les valises de l'équipe de France au milieu des nombreuses médailles du judo français. À son arrivée, ce mercredi, il s'est dirigé vers la Fédération Française de Judo pour rejoindre ses premiers fans !

Revivez l'arrivée de Kodomo en France

Kodomo est un panda-renard ceinture jaune qui va aller à la rencontre des enfants de 6 de 10 ans, partout en France, pour leur montrer toute la beauté de notre sport, le judo.

Il part dès ce vendredi, direction la Bretagne et la Trinité sur Mer. Kodomo se déplacera ensuite cet été sur la côte Atlantique, dans une vingtaine de clubs de plage avec qui France Judo est en partenariat pour cet été. Il rentrera ensuite à Paris au début du mois de septembre, pour rencontrer les médaillés français. Retrouvez son agenda en cliquant ici !

Pour suivre toutes les aventures de Kodomo en France, un club a été créé ! Rejoignez la communauté sur Instagram ou sur www.clubkodomo.fr, et relayez l'information à vos jeunes licenciés et leurs parents !

Avec Kodomo, on joue et on apprend plein de choses !

Découvrez l'Univers de KOMODO

Dates importantes de la saison

- 04 septembre 2021: Fête des association place de la liberté
- 11 septembre 2021: fête du sport et de la Culture
- 15 Janvier 2022 : Tournoi GIMARD (nous aurons besoins de bénévoles)
- 25 juin 2022: Fête du Club

Le bureau vous souhaite d'excellentes vacances 2021...
Nous vous attendons nombreux à la rentrée.

Le Bureau

Nos partenaires

WIN WIN Sports

Visiter le site

Biocoop Avignon Saint Lazare

Visitez le site

Judo Club de Morieres Les Avignon
8 impasse des Ifs
84 000 Avignon
morieresjudo@yahoo.fr

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Judo club de morieres.

Se désinscrire

Envoyé par sendinblue

Mon Entreprise
9, Rue Bleue
75009 PARIS
contact@mon-entreprise.com

© 2020 Judo Club Morières Les Avignon