



<https://csmontoirinjudo.ffjudo.com>



NOS PARTENAIRES



Vapo Thème



Club Sportif Montoirin Judo

SIEGE

65, rue Jean Jaurès
44.550 Montoir-de-Bretagne

DOJO

Complexe Sportif Bonne Fontaine
9, avenue de l'Île de France
44.550 Montoir-de-Bretagne

SAISON 2025 - 2026

HISTOIRE DU JUDO

Le Judo est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise.

Le judo est une méthode d'éducation physique, intellectuelle et morale fondée au Japon en 1882 par Jigoro Kano.

La légende dit qu'il a découvert les principes du Judo lors d'un hiver rigoureux en remarquant que les branches du cerisier réagissaient différemment sous le poids de la neige abondante. Les plus grosses cassaient alors que les plus souples pliaient et se débarrassaient de "l'agresseur" avec souplesse.

Le Judo se compose de techniques de projections, de contrôles au sol, d'étranglement et des clés articulaires.

Les Judokas pratiquent le judo dans un Dojo vêtus d'un Judogi, de couleur blanche en générale et attaché à l'aide d'un Obi. Ils chaussent des Zori et pratiquent pieds nus sur les tatamis.

Le Judo est une discipline Olympique depuis les Jeux de Tokyo de 1964.

Nos cours sont dispensés par des professeurs diplômés d'État

CATEGORIES D'AGES

Mini Ecole	2020 - 2021
4 ans minimum lors de l'inscription	
Poussinets	2018 - 2019
Poussins	2016 - 2017
Benjamins	2014 - 2015
Minimes	2012 - 2013
Cadets	2009 - 2010 - 2011
Juniors	2006 - 2007 - 2008
Séniors / Adultes	2005 et avant

HORAIRES DES COURS

Lundi	17h00 à 18h00	Poussinets
	18h00 à 19h00	Poussins
Mardi	18h00 à 19h30	Benjamins
	19h30 à 21h30	Cadets à Adultes
Mercredi	15h00 à 16h00	Mini Ecole
	16h00 à 17h15	Poussinets
	17h15 à 18h30	Poussins
Jeudi	18h00 à 19h00	Taïso
	19h00 à 21h00	Ju-Jitsu
Vendredi	18h00 à 19h30	Benjamins
	19h30 à 21h30	Cadets à Adultes
Samedi	14h00 à 17h00	Pratique libre

TARIFS 2025 - 2026

Judo Mini Ecole	100 €
Judo Enfants	135 €
Judo Adultes (18 ans et plus)	165 €
Taïso (14 ans et plus)	85 €
Ju-Jitsu (14 ans et plus)	120 €
Pack Taïso + Judo	190 €
Pack Ju-Jitsu + Judo	210 €
Pack Judo + Taïso + Ju-Jitsu	250 €
Passeport Judo	8 €

Remise de 8€ accordée à partir de la deuxième licence de la même famille/fratrie sur présentation justificatif

Chaque licencié est affilié à la FFJDA et bénéficie de son assurance lors des entraînements, des compétitions amicales ou officielles.

RENSEIGNEMENTS

Mail: csmontoirin@gmail.com