



Cours de Judo

Parascolaire Judo saison hiver 2025 - École Émilie-Gamelin

Professeur : Ana Laura Portuondo Isasi
Entraîneuse certifiée PNCE II et Olympienne

Date : À compter du 13 mars 2025

Mission

La mission de Kiai est d'accompagner et d'inspirer les futures générations dans leur cheminement à travers les arts martiaux, principalement le Judo.

La vision de Kiai est de devenir un partenaire, une ressource et un allié pour la relève de demain. L'objectif de Kiai est d'aider les jeunes à développer leur confiance en eux, leur respect, leur sens de la discipline et leur maîtrise de soi.

Judo

Le judo est un sport originaire du Japon. Le mot "judo" signifie "voie de la souplesse" en japonais et est une discipline qui met l'accent sur l'utilisation de la force de l'adversaire contre lui-même. Le judo peut être pratiqué pour le développement physique, la compétition sportive, l'auto-défense ou comme moyen de cultiver l'esprit et le caractère. Le judo se pratique à deux, ce qui signifie qu'il est nécessaire d'avoir un partenaire pour apprendre et progresser dans cette discipline.

La pratique régulière du judo est une expérience concrète qui permet de prendre conscience de ses actions et d'intégrer un code moral. Les bienfaits du judo se manifestent notamment dans le développement de la confiance en soi, du contrôle de soi, de l'empathie ainsi que du respect de soi et d'autrui dans des situations réelles. La pratique régulière de judo permet à l'enfant de se sentir partie prenante d'une aventure collective.

Objectif

Ces cours offrent une approche complète dans laquelle les élèves apprendront les bases, diverses techniques, les valeurs du judo et les fondements de la pratique de l'art martial. Cette approche permet l'intégration de l'élève dans un club de Judo si celui-ci le désire par la suite, ayant déjà un ensemble de connaissances lui permettant un passage de grade.

Valeurs

Voici les valeurs que grâce à notre approche nous souhaitons mettre de l'avant ;

RESPECT

Le respect envers soi-même et le respect envers les autres.

COURAGE

Le courage de se surpasser, le courage de s'affirmer et de se mettre en premier.

SINCÉRITÉ

Reconnaître nos forces, reconnaître notre potentiel et accepter que nous sommes humains.

L'AMITIÉ

Le sentiment d'entraide, d'empathie et de solidarité envers les autres.

Supports nécessaires

1. Uniforme de judo (Judogi) sera fourni à chaque pratique
2. La pratique du Judo prendra place dans le gymnase et en utilisant des tapis
3. Sandales
4. Bouteille d'eau

Horaire

Début : Jeudi le 13 mars 2025

Fin : Jeudi le 15 mai 2025

*** 1 cours par semaine, chaque jeudi ***

Nombre de cours : Session de 10 cours

Heure : 15h10 à 16h05

Coût : 165 \$

*** Le tarif inclut l'affiliation à Judo Québec ***

Coût : 150 \$

*** Si l'élève détient son affiliation à Judo Québec ***

Contact

Ana Laura Portuondo Isasi

Entraîneure certifiée PNCE II et Olympienne

Téléphone : 514-652-9944

Courriel : ana96portuondo@gmail.com

Activités

Description de la session

| | | |
|----------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cours 1 | 13 mars 2025 | Révision Introduction / Les bases du Judo Tachi-Waza Apprentissage d'une première technique : De-Ashi-Barai + Okuri ashi barai <i>Apprentissage des chutes, déplacements, points de déséquilibre ...</i> |
| Cours 2 | 20 mars 2025 | Tachi-Waza Apprentissage de deux techniques : O-soto-gari et Ko-soto-gari Technique en déplacement |
| Cours 3 | 27 mars 2025 | Ne-waza / Les bases au sol Apprentissage de deux techniques : Hon-Geza-gatame et Kuzure-Geza-Gatame + Renversement (sortie d'immobilisation) + Retournement |
| Cours 4 | 3 avril 2025 | Tachi-Waza Apprentissage de deux techniques : O-Uchi-gari et Ko-Uchi-gari |
| Cours 5 | 10 avril 2025 | Tachi-Waza Révision des cours 2 et 4 + Contres attaques + Initiation aux combats |
| Cours 6 | 17 avril 2025 | Ne-waza Apprentissage de deux techniques : Kamishio-Gatame et Tate Shio Gatame + Renversement (sortie d'immobilisation) |
| Cours 7 | 24 avril 2025 | Tachi-Waza Apprentissage de deux techniques : O-goshi et Uki-goshi |
| Cours 8 | 1 mai 2025 | Tachi-Waza Apprentissage d'une technique : Tai-Otoshi |
| Cours 9 | 8 mai 2025 | Ne-waza Apprentissage de deux techniques : Kata Gatame et Ushiro Gesa Gatame + Renversement d'immobilisation |
| Cours 10 | 15 mai 2025 | Tachi-Waza Révision de la saison + Stratégie |

**** Veuillez S.V.P. noter que ce plan est susceptible à changement selon les besoins et la progression des enfants ****



Fiche d'inscription, hiver 2025
Cours de judo en parascolaire

Prénom et nom : _____ Groupe : _____

Date de naissance (JJ-MM-AAAA) : _____

Allergie/maladie : _____

Courriel en lettre moulée : _____

Nous enverrons une confirmation ainsi que des informations importantes par courriel concernant le déroulement des cours.

Coût: 165.00 \$ un cours par semaine (10 cours).

L'affiliation en parascolaire à Judo Québec incluse.

Coût: 150.00 \$ un cours par semaine (10 cours)

Si l'élève détient son affiliation à Judo Québec

Date limite pré-inscription : 1 mars 2025

IMPORTANT

Pour payer la saison d'initiation judo S.V.P. nous faire parvenir par l'entremise du secrétariat de l'école toutes les fiches des participants, ainsi que les fiches médicales, par courriel ou par la poste. Nous vous ferons parvenir une facture et les instructions de paiement.

MÉTHODE DE PAIEMENT

Nous acceptons les modes de paiements suivants : l'argent comptant, paiement par chèque, par virement Interac ou par paiement bancaire direct

CONSENTEMENT

Nous autorisons que notre enfant soit pris en photo, que ses photos soient utilisées pour la promotion du projet parascolaire et du judo dans les médias, ainsi que sur notre site internet et plateforme KIAI sport. Dans le cas contraire, veuillez nous l'indiquer sur cette feuille au-dessus de votre signature.

J'accepte

Je refuse

Signature du parent : _____ Date : _____

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec nous : ana96portuondo@gmail.com



FICHE DE SOMMAIRE MÉDICALE

Ce formulaire sera utilisé en cas d'urgence médicale

Nom : _____ Contact en cas d'urgence
 Prénom : _____ Nom : _____
 Adresse : _____ Tél. Dom. : () -
 Ville : _____ Tél. Tra. : () -
 Province : _____ Code Postal : _____ Ville : _____
 Date de naissance: _____ Lien de parenté : _____
 Homme Femme Groupe sanguin : _____ Lunette/Verres de contact O N
 Catégorie d'âge Jv. Jr. Sr. Catégorie de poids _____
 # Ass. Maladie : _____ Province d'inscription : _____
 Médication : O N Si oui, spécifiez : _____
 Allergie : O N Si oui, spécifiez : _____
 Perte de poids récente : O N Si oui, combien : _____ Kg Depuis quand
 Commotion récente : O N Si oui, date : / / Niveau
 Récemment avez-vous éprouvé des malaises ou des sensations curieuses après avoir cogné
 votre tête?
 O N
 Si oui, parlez-en

Problèmes Médicaux : Indiquez Oui ou Non

| | | | |
|------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| Blessure à la tête | O N | Asthme | O N |
| Convulsion | O N | Diabète | O N |
| Troubles cardiaques | O N | Problèmes menstruels | O N |
| Haute tension | O N | Problèmes abdominaux | O N |
| Problèmes sanguins/ecchymose | O N | Bouffée de Chaleur/Deshydratation | O N |
| Détails : | | | |

Blessures Importantes / Traitement durant les 6 derniers mois

Signature de l'athlète : _____ Date : _____

Témoïn : _____ Signature pour mineur: _____