



Depuis maintenant plus d'une année le monde du sport est quasiment à l'arrêt. De confinement en redémarrage les clubs de la Fédération n'ont quasiment pas pu proposer d'activité à leurs adhérents. Chacun sait que la pratique du sport est bonne pour la santé à tous points de vue (moteur, psychologique, sociétal, égalitaire, etc.) à tout âge. De nombreuses études le démontrent et l'ensemble des indicateurs de la santé des citoyens français le confirme.

La Fédération Française de Judo, le Département du Haut Rhin et l'Espérance 1893 Judo souhaitent donc prolonger les cours des samedis, durant les mois de juillet et août. Information que nous vous avons donnée dans la lettre de rentrée du 21 mai 2021.

Nous proposons deux cours : un cours Découverte du Judo, animation sportive qui propose aux enfants de s'initier en juillet et août à la pratique du judo et un deuxième cours exclusivement pour les féminines.

## **Cours Découverte du Judo :**

### **L'objectif :**

Ce cours sera une passerelle pour l'enfant vers le club. Il lui permettra de s'initier à une discipline et s'il le souhaite, d'intégrer un club sportif en septembre, pour une pratique plus régulière de loisir ou de compétition. Une licence gratuite sera prise grâce à la participation financière de la FFJDA du Grand Est et du CD68.

### **Description :**

Un créneau dédié uniquement à des non licenciés FFJDA.

### **Le public :**

- Les enfants concernés par cette animation sont ceux de la tranche d'âge de 6 ans à 16 ans.
- Tranche d'âge: à partir de 6 ans Poussins, Benjamins, Minimes, Cadets

Genre: Mixte, nombre: 30

### **Lieu :**

Le mercredi de 14h à 16h, du 3 juillet à fin Aout 2021.

Salle Koechlin rue de Rouffach (en face du N° 45) Mulhouse

## **Cours pour les féminines :**

### **L'objectif :**

Mobiliser des femmes souhaitant reprendre une activité physique et de défense. Promotion des actions en faveur de la santé, développement d'une pratique régulière et pérenne pour des publics sédentaires.

Principalement pour les personnes adultes ne voulant pas faire de la compétition mais uniquement du judo loisirs.

Correspond à une demande des gens qui sont en contact avec le club : des anciens judokas, des parents suivant leurs enfants.

### **Le Public :**

Tranche d'âge: Séniors

Genre: Majoritairement féminin

Nombre: 20

Commentaire: jeunes femmes, mères de familles et femmes seniors

### **Lieu :**

Salle Koechlin rue de Rouffach (en face du N° 45) Mulhouse

Le mercredi de 16 heures à 18 heures