

Lieux des cours :

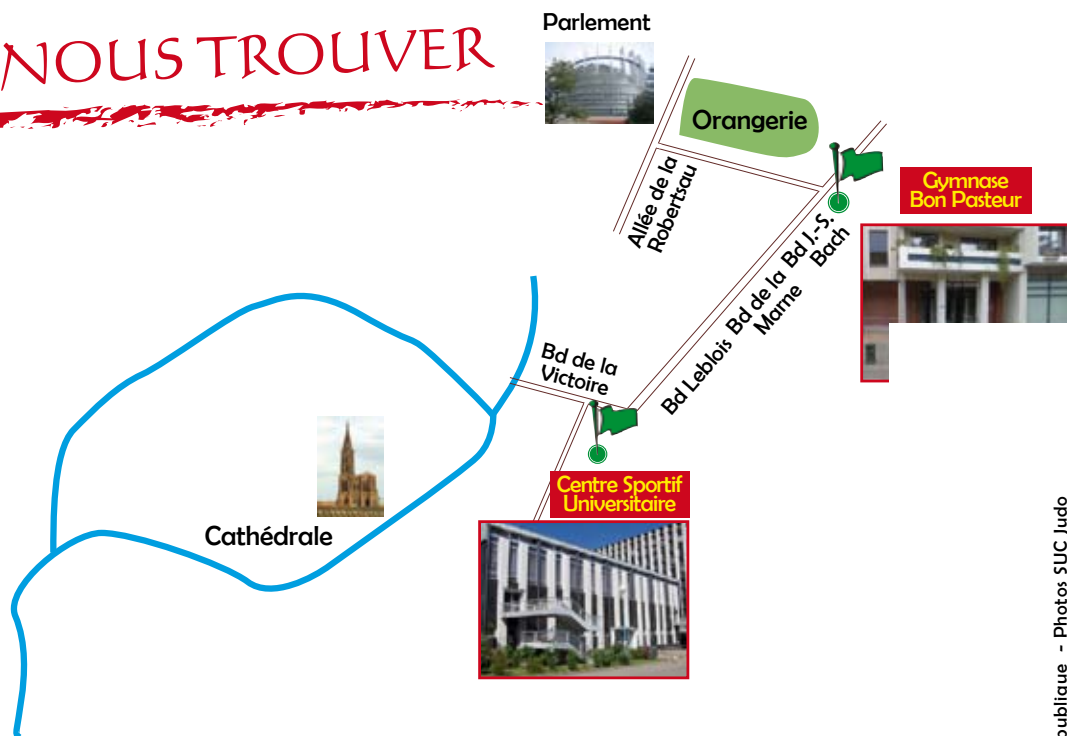
**Centre sportif du Bon Pasteur** (Quartier Orangerie)  
6, boulevard Jean-Sébastien Bach - 67000 Strasbourg  
Tram C, arrêt Observatoire. Bus n°15, arrêt Conseil des Quinze

**CSU (Centre Sportif Universitaire)** (Quartier Esplanade)  
1, allée Konrad Roentgen - 67000 Strasbourg. Tram C, arrêt Observatoire

Professeurs diplômés d'Etat

Directeur technique SUC : Bruno VONPIERRE, 5<sup>ème</sup> dan judo, DESJEPS  
Directeur technique Sport Union XV : Sophie VONPIERRE, 4<sup>ème</sup> dan judo, DEJEPS

NOUS TROUVER



SUC - Sport Union XV  
**JUDO**



Associations affiliées à la FF JUDO

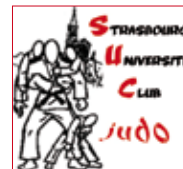


**Loisir et compétition dès 4 ans**  
**Séance d'essai offerte**  
(sur présentation d'un certificat médical)

Ne pas jeter sur la voie publique - Photos SUC Judo  
SUC Judo & Sport Union XV - Août 2014

**Associations SUC JUDO et Sport UNION XV**

✉ 12, rue Charles GRAD - 67000 STRASBOURG  
@ : judo@sucstrasbourg.fr / sportunionxv@free.fr



>> 06 67 32 67 67

[www.judosuc.com](http://www.judosuc.com)

[www.sportunionxv.com](http://www.sportunionxv.com)

 [facebook.com/sucjudo](https://facebook.com/sucjudo)

# Cours ENFANTS

## Né(e)s en 2009 et 2010 (Baby Judo)

- > mercredi de 15h45 à 16h30 au CSU\*
- > samedi de 9h à 9h45 au Bon Pasteur
- > samedi de 9h45 à 10h30 au Bon Pasteur

## Né(e)s en 2007 et 2008 (Mini-poussins)

- > mardi de 18h15 à 19h30 au CSU\*
- > mercredi de 14h30 à 15h45 au CSU\*
- > jeudi de 18h15 à 19h30 (débutants) au Bon Pasteur
- > samedi de 10h30 à 11h30 (non-débutants) au Bon Pasteur
- > samedi de 11h30 à 12h30 (non-débutants) au Bon Pasteur

## Né(e)s en 2005 et 2006 (Poussins)

- > lundi de 18h15 à 19h30 (non-débutants) au Bon Pasteur\*
- > mardi de 18h15 à 19h30 au CSU\*
- > jeudi de 18h15 à 19h30 (débutants) au Bon Pasteur
- > samedi 10h30 à 11h30 (débutants) au Bon Pasteur
- > samedi 11h30 à 12h30 (débutants) au Bon Pasteur

## Né(e)s en 2003 et 2004 (Benjamins)

- > lundi de 18h15 à 19h30 au Bon Pasteur\*
- > mercredi de 16h30 à 18h au CSU\*

### Compétiteurs :

2 ou 3 cours par semaine : lundi, mercredi + vendredi (18h30-20h) si possible

## Né(e)s en 2001 et 2002 (Minimes)

- > mercredi de 16h30 à 18h au CSU\*
- > vendredi de 18h30 à 20h au CSU\*

### Compétiteurs :

3 cours par semaine : mercredi, vendredi et jeudi (19h30-21h au Bon Pasteur)

## Né(e)s en 1998, 1999 et 2000 (Cadets)

- > vendredi de 18h30 à 20h30 au CSU\*
- + Tous les cours adultes à volonté

### Compétiteurs :

3 entraînements minimum dont mardi (Pôle France au CREPS), jeudi (19h30-21h) et vendredi (18h30-20h)  
+ 1 heure de préparation physique (mercredi 18h30-19h30 au Bon Pasteur)

## Conditions d'inscription

- > Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Judo / Ju Jitsu / Taïso (valable 1 an) + le faire apposer dans le passeport sportif
- > Remplir le formulaire d'inscription
- > S'acquitter de la cotisation

Cours de septembre à juin, créneaux sous réserve d'acceptation par la Ville de Strasbourg et le SUAPS. Horaires aménagés pendant les congés scolaires.

Les inscriptions se font toute l'année aux heures de cours dans la limite des places disponibles.

# Cours ADULTES

**Lundi :** > 19h30 à 21h au Bon Pasteur : Judo, techniques debout-sol

**Mardi :** > 19h30 à 21h30 au CREPS :  
Entraînement pôle France, pour compétiteurs

**Mercredi :** > 19h à 21h au CSU : Judo, techniques debout-sol

**Jeudi :** > 19h30 à 21h au Bon Pasteur :  
Techniques d'entraînement, randoris

**Vendredi :** > 20h à 21h30 au CSU : Kata-Randori-Technique  
> 20h à 21h30 au CSU : Ju-jitsu (self défense)

**Samedi :** > 10h30 à 11h30 au Bon Pasteur (salle de musculation) :  
Taïso (exercices spécifiques visant au renforcement musculaire et à la relaxation)

### Compétiteurs Juniors / Seniors :

3 entraînements minimum dont mardi et jeudi  
+ 1 heure de préparation physique (mercredi 18h30-19h30 au Bon Pasteur)

## Tarifs enfants et adultes

Adultes (accès illimité à tous les cours)	195 €
Scolaires	185 €
2 <sup>ème</sup> enfant de la même famille	155 €
3 <sup>ème</sup> enfant de la même famille	125 €
Au-delà du 3 <sup>ème</sup> enfant	95 €
Ceinture noire / licencié autre club / IRCOS	161 €
Etudiants (sur présentation d'un justificatif)	128 €
Taïso : tarif spécial pour les parents accompagnant un enfant au judo	105 €
Passeport sportif + 1 photo	8 €

\* Sur ces créneaux, possibilité de tarif réduit pour les enfants des personnels universitaires : règlement auprès du SPACS ou du CAES, 43 rue Goethe

Les prix incluent la licence et l'assurance. Coupons sports ANCV acceptés.