



procap

Bienvenue au Dojo JKC Fontainemelon

Salle du Judo Karaté Club, Avenue Robert 28, 2052 Fontainemelon

Tous les lundi de 16h45 à 17h30



<https://www.procap-ne.ch/prestations/sport/judo-val-de-ruz>

Judo, Val-de-Ruz

En dehors de ces effets strictement sanitaires, la pratique sportive doit faire partie intégrante du projet de vie des adolescents avec handicap intellectuel car elle permet de lutter contre l'isolement et le mal-être. Régulière et adaptée, elle participe aussi à l'amélioration :

- des fonctions sensori-motrices et cognitives : représentation du schéma corporel, maîtrise du corps, traitement des informations sensorielles, automatisation de certaines actions ;
- de la coordination et de la précision des gestes ;
- de la sociabilité et des interactions positives avec les « autres » ;
- de l'estime de soi et la prévention de chutes.

Pour toutes ces bonnes raisons, nous vous invitons à la découverte du judo.

Lieu : Salle du Judo-Karaté Club, Avenue Robert 28, 2052 Fontainemelon

Horaire : Tous les lundis de 16h45 à 17h30.

Objectif :

- Pratiquer une activité sportive adaptée, bouger
- Apprivoiser le contact avec son partenaire
- Apprendre à tomber
- Participer à des stages, des tournois Special Olympics et autres activités

Participants cibles :

- Enfants, adolescents et adultes.

Conditions :

- Être membre de Procap (Cotisation annuelle de Frs 55.-)
- S'acquitter d'une cotisation sportive annuelle de Frs 50.-
- Une cotisation annuelle supplémentaire de Frs 120.- est perçue pour l'appartenance au JKC.

Inscription :

Procap Littoral et Val-de-Ruz
Hôtel des Associations
Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel
Tel. : 032 724 12 34
e-mail : neuchatel@procap.ch