

# Amicale laïque de Cachan (ALC) - Section Judo

(<https://ville-cachan.fr/annuaire-des-associations/amicale-laique-de-cachan-alc-section-judo/>)

## Arts martiaux

Président(e) : BARRÉ Françoise

Adresse : 1, allée Pierre-de-Montreuil, 94230 Cachan

Téléphone : 09 53 81 94 60

Courriel : [contact@alc-cachan.fr](mailto:contact@alc-cachan.fr)

Site internet : <https://alc-cachan.fr/judo>

Créée en 1960, l'ALC est une association à but non lucratif qui comprend plus de 1000 participants, 20 professeurs et de nombreux bénévoles, et qui propose une offre de plus de 20 disciplines sportives et culturelles.

Le judo est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs. École de respect et de rigueur, cette discipline éduque tout à la fois le corps et l'esprit. Elle permet notamment aux enfants de s'exprimer pleinement dans un contexte adapté, en canalisant leur énergie et en renforçant leur caractère.

Les cours de l'ALC sont aussi proposés aux adolescents et aux adultes. Ils se déroulent du lundi au samedi, à raison de deux séances hebdomadaires, l'après-midi ou en soirée.