

Nos partenaires

TEE SHIRT DU CLUB OFFERT POUR L'INSCRIPTION



SURVETEMENTS DU CLUB PANZERI

En vente sur place



KIMONOS DU CLUB
En vente sur place
KIMONO ROUGE UNIQUE EN FRANCE

panzeri
veste lo sport



06 73 24 31 51

Franck Lefebvre & Benjamin Darbelet

Association Raphaëloise des Arts Martiaux
Crée en 1950, une des structures sportives les plus anciennes de Saint-Raphaël.

NOUVEAU DOJO HENRI COURTINE DE SAINT-RAPHAËL

EN CONTRE BAS DES TENNIS ROLAND GARROS ET À CÔTÉ DES 2 TERRAINS DE FOOT



4 COURS PAR SEMAINE AU CHOIX PARMIS LES COURS PROPOSÉS

MARDI MERCREDI JEUDI SAMEDI

COURS D'ESSAI GRATUIT

ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU INSCRITS AU CLUB



LUCIE LOUETTE

- Championne d'Europe,
- Vainqueur du tournoi coupe du monde Paris Bercy,
- 2ème african cup 2016,
- 2ème world cup 2016,
- Pré-sélectionné olympique Rio 2016

NOTRE CLUB COMPTE DES ATHLÈTES AU PLUS HAUT NIVEAU DANS TOUTES LES CATÉGORIES D'ÂGES



NICO KANNING

- 3ème au championnat d'Europe,
- SPARING PARTENAIRE DE TEDDY RINER PENDANT 10 ANS



JULIEN OTTAVIANI

- 3ème championnat de France 1ère division
- classé en Européen Cup



INTERVENANT PONCTUEL DANIEL FERNANDES

- Vice champion du monde, 5ème aux JO, 6ème dan,
- Expert mondial, entraîneur de l'équipe de France de judo

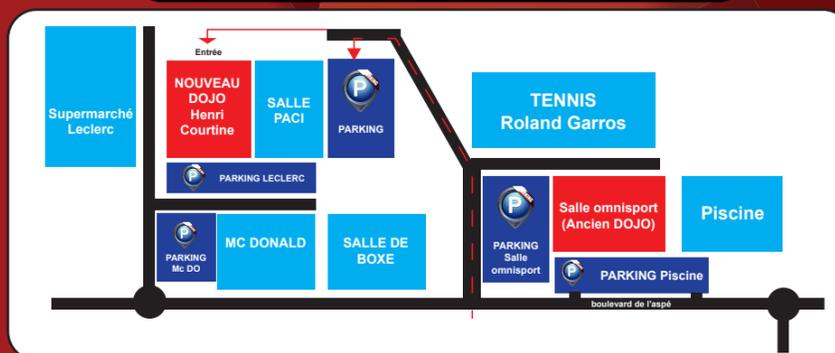


37 CEINTURES NOIRES LICENCIÉES AU CLUB EN 2016

CLASSÉ PARMIS LES MEILLEURS CLUBS, UN CLUB FORMATEUR !

ANIMATIONS RÉGULIÈRES AVEC DES ATHLÈTES DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

- + ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE
- 4 tournois arbitrés (avec récompense)
- 3 animations chez nos partenaires
- Stages durant les vacances scolaires
- Arbre de Noël, galette des rois...
- Gala de fin d'année, passage de grade...
- Entraînement avec des champions



DOJO HENRI COURTINE COMPLEXE SPORTIF DE L'ESTEREL BOULEVARD DE L'ASPE 83700 ST-RAPHAËL

WWW.ARAM-JUDO.COM

franck_lefebvre@hotmail.fr

page facebook ARAMJUDO

Instagram - ARAM JUDO

06 73 24 31 51

誠 SINCÉRITÉ
敬尊 RESPECT
友情 AMITIÉ
自制 CONTRÔLE DE SOI
勇氣 COURAGE
名譽 HONNEUR
謙虛 MODESTIE
礼儀 POLITESSE



FRANCK LEFEBVRE

- Professeur diplômé d'Etat
- Spécialiste du baby judo et éveil judo
- Champion de France 1ère division
- Classé en Grand Chelem



BENJAMIN DARBELET (6ème DAN)

- Athlète olympique
- 2° aux JO de Pékin 2008
- Champion d'Europe
- 5 fois Champion de France



CHRISTOPHE GESBERT

- Professeur diplômé d'état
- Certifié en expertise d'enseignement Judo, Taïso, Santé par l'école supérieure de Judo-Jujitsu



SEBASTIEN MARQUEZ

- Professeur diplômé d'état
- Spécialiste du Judo enfant



CLUB FORMATEUR

SEUL CLUB FRANÇAIS AVEC UN MÉDAILLÉ OLYMPIQUE COMME ENSEIGNANT!

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

MATERNELLES

4 créneaux, possibilité 1 à 4 fois / semaine

BABY JUDO - EVEIL

 06.73.24.31.51

3 à 6 ans

MARDI ET JEUDI : 17H10 À 18H00
Avec Franck Lefebvre

MERCREDI : 9H45 À 10H30
Avec Franck Lefebvre

SAMEDI : 17H15 À 18H
Avec Sebastien Marquez



PRIMAIRES

4 créneaux, possibilité 1 à 4 fois / semaine

JUDO ENFANT

 06.73.24.31.51

7 à 9 ans

MARDI ET JEUDI : 18H00 À 19H00
Avec Franck Lefebvre

MERCREDI : 10H30 À 11H30
Avec Franck Lefebvre

SAMEDI : 18H À 19H
Avec Sebastien Marquez



ADO / ADULTES
VETERANS

Forfait de 1 à 4 cours par semaine

 06.73.24.31.51

JUDO COMPETITION, LOISIRS ET DEBUTANTS

Avec Franck Lefebvre, Sébastien Marquez, Christophe Gesbert

MARDI JEUDI ET SAMEDI DE 19H À 20H30
Interventions de
Benjamin Darbelet (médaillé olympique)



JUDO TECHNIQUE ET SANS OPPOSITION :

SAMEDI : DE 19H À 20H

Pour tous ceux qui veulent débiter, reprendre en douceur et retrouver des sensations!

KATA : MARDI ET JEUDI : 20H30 À 22H

SAMEDI : DE 14H À 16H

Stages organisés tout au long de l'année pendant toutes les vacances



Enseignement adapté, activité ludique permettant d'amener à la pratique du judo

On développera la motricité, la latéralisation, l'équilibre, on apprendra à canaliser son énergie, prendre confiance en soi, favoriser les relations d'entraide. On découvrira les chutes avants, arrières, les déplacements, et les toutes premières techniques de judo.

Ainsi que les valeurs morales du Judo, tel que le respect, politesse, modestie, courage...

De nombreux médecins conseillent la pratique du baby judo.



ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

- 4 tournois arbitrés (avec récompense)
- 3 animations chez nos partenaires
- Stages durant les vacances scolaires
- Arbre de Noël, galette des rois...
- Gala de fin d'année, passage de grade...
- Entraînement avec des champions



Stages organisés tout au long de l'année pendant toutes les vacances



En plus du travail effectué en babyjudo l'enfant commence réellement à découvrir la pratique du judo avec des techniques dans toutes les directions.

Ainsi que les valeurs morales du Judo, tel que le respect, politesse, modestie, courage...

Premières rencontres interclubs. Le judo est un développement harmonieux entre le corps et l'esprit.



KENDO & AÏDO



RENSEIGNEMENT EN CONTACTANT FRANCK LEFEBVRE

Entraînement de masse 1 fois/mois avec des clubs étrangers



NOUVEAU POUR LES PARENTS !

CONTACT : Christophe Gesbert
06 29 57 35 81

SÉANCE D'ENTRETIEN PHYSIQUE / SELF DÉFENSE

Séance d'entretien physique (TAISO) et/ou de self-défense pendant le cours de judo des enfants ! Pratiquer une activité physique, pendant que les enfants se dépensent au judo !! C'est désormais possible, sur le même lieu d'activité et au même horaire!!! (Voir jours et horaires)

OUVERT AUX NON JUDOKAS

2 SÉANCES D'ESSAI OFFERTES

Stages organisés tout au long de l'année pendant toutes les vacances



Activité sportive complète intégrant des techniques de plus en plus complexes. Au sol on intègre les clefs de bras et les étranglements.

Développement physique, préparation à la compétition (tout niveau), de nombreuses échéances officielles, tournois individuels et par équipes.

- Progression technique
- Préparation à la ceinture noire.
- Préparation au DAN supérieur
- Préparation à l'entrée en section sport-études



NOUVEAU

TAÏSO

CONTACT : Christophe Gesbert
06 29 57 35 81



ETIREMENTS, CARDIO, GAINAGE, DOS, CUISSES, FESSIERS... avec Christophe Gesbert

ADULTES

(à partir de 16 ans avec autorisation parentale)

MARDI : 17H à 18H et 18H à 19H + SAMEDI : 17H15 à 18H

NOUVEAU

SELF DEFENSE & JUJITSU

CONTACT : Christophe Gesbert
06 29 57 35 81



OUVERT À TOUS, ADULTES

(à partir de 13 ans avec autorisation parentale)

avec Christophe Gesbert

SAMEDI : 18H À 19H

Dès de 2 ans
ACCOMPAGNÉ D'UN PARENT

CONCEPT UNIQUE EN FRANCE

BABY JUDO



LE SAMEDI DE 16H45 À 17H15
Avec Sebastien Marquez

30 MINUTES DE COURS :
motricité, équilibre, souplesse
et gestuelle