

NOS PARTENAIRES



Retrouvez nos partenaires en scannant le QRCode

HAUT NIVEAU



INTERVENANT PONCTUEL
DANIEL FERNANDES (6ème DAN)
 Vice Champion du Monde
 5ème aux JO
 Expert mondial
 Entraîneur de l'Équipe de France de Judo



NICO KANNING,
 Champion Allemand
 Ancien sparing-partner de Teddy RINER
 Entraîneur haut niveau



LUCIE LOUETTE,
 Championne d'Europe
 Vainqueur du Tournoi de Paris

NOUVEAU!



GHISLAIN LEMAIRE,
 - 3 fois Champion d'Europe par équipe
 - 5 fois Champion de France 1ère division
 - 3 fois 3ème aux Championnats du Monde par équipe
 - 2 fois médaillé aux Championnats du Monde
 - 4 fois médaillé aux Championnats d'Europe

Intervention technique et partage du haut niveau
 chaque mois dans nos Écoles de Judo avec Ghislain Lemaire

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE
 Formulaire d'inscription à retirer sur place

LES PROFESSEURS



FRANCK LEFEBVRE
 - Professeur diplômé d'État
 - Spécialiste éveil judo (baby judo)
 - Champion de France 1ère division
 - Classé en Grand Slam
 - 5 fois médaillé aux Championnats de France



BENJAMIN DARBELET
 - Professeur diplômé d'État
 - Athlète olympique
 - 2ème aux JO de Pékin 2008
 - Champion d'Europe
 - 5 fois Champion de France



SEBASTIEN MARQUEZ
 - Professeur diplômé d'État
 - Spécialiste du Judo enfant



CHRISTOPHE GESBERT
 - Professeur diplômé d'État
 - Préparateur physique
 - Vice-Champion de France Vétérans 2023 et 2024
 - 3ème Championnats de France Vétérans 2025
 - 3ème Championnats d'Europe Vétérans 2023



FRANÇOIS DEYDON
 - Professeur diplômé d'État
 - Ceinture noire 4ème DAN
 - Evalueur Fédéral Katas



KEVIN CZERNIK
 - 3ème aux Jeux Mondiaux militaires 2019
 - 2 fois Champion du Monde militaire 2020 et 2023
 - Champion du Monde Vétérans M1 2018
 - 5 fois Champion de France militaire
 - 3ème Championnats d'Europe militaires 2019
 - 13 ans de 1ère Division



COURS D'ESSAI GRATUIT

☎ **06.73.24.31.51**

✉ franck_lefebvre@hotmail.fr

f Ecole de Judo Lefebvre & Darbelet

A www.cjamm-judojujitsu.fr

JUDO CLUB DU LAVANDOU BORMES ET LA LONDE

POUR TOUS À PARTIR DE 3 ANS

LE LAVANDOU

Salle COSEC du Lavandou
 Avenue Jules Ferry

LA LONDE

Salles des Sports Perrin
 Avenue Aristide Perrin

UNE EXTRAORDINAIRE
 « ÉCOLE DE LA VIE »

COURS D'ESSAI GRATUIT

06.73.24.31.51

SÉANCES
LUNDI, MERCREDI ET JEUDI

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE
 Formulaire d'inscription à retirer sur place



Professeur : Sébastien Marquez

LE LAVANDOU

SALLE COSEC



LUNDI

17H15 À 18H00 : MATERNELLES
18H00 À 19H00 : PRIMAIRES
19H00 À 20H30 : ADOS/ADULTES
20H30 À 21H00 : RENFORCEMENT, KATA ...

MERCREDI

17H15 À 18H00 : MATERNELLES
18H00 À 19H00 : PRIMAIRES
19H00 À 20H30 : ADOS/ADULTES
20H30 À 21H00 : RENFORCEMENT, KATA ...



ADOS / ADULTES

i 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 (tous niveaux), de nombreuses échéances officielles, tournois individuels et par équipe.



STAGE INTERNATIONAL DE JUDO

IN MEMORIAM ALEXIS VASTINE

3ÈME SEMAINE DE JUILLET
ARAM JUDO - SAINT RAPHAËL

FRANCK LEFEBVRE
06.73.24.31.51



www.cjamm-judojitsu.fr

Professeur : Sébastien Marquez

LA LONDE

SALLE DES SPORTS PERRIN



LUNDI

17H00 À 17H45 : MATERNELLES
17H45 À 18H45 : PRIMAIRES
19H00 À 20H30 : ADOS/ADULTES

(à la salle du COSEC du Lavandou)

JEUDI

17H00 À 17H45 : MATERNELLES
17H45 À 18H45 : PRIMAIRES
18H45 À 20H15 : ADOS/ADULTES



Professeur : Kevin Czernik

JUJITSU CONTACT LA LONDE

SALLE DES SPORTS PERRIN

NOUVEAU!
JUJITSU CONTACT

SAMEDI

18H00 À 20H00 : ADOS/ADULTES

Le jujitsu contact se pratique avec ou sans kimono.

Tout comme le judo-jujitsu puise ses techniques dans le judo, le karaté et l'aïkido, le jujitsu contact s'inspire du kick-boxing, du judo et du JJB.

il intègre
- le kick-boxing
- la lutte
- le grappling.



LES +

Possibilité de pratiquer sur les différents créneaux horaires de la tranche d'âge concernée ...

... ET NOMBREUSES ANIMATIONS POUR LES ENFANTS TOUTE L'ANNÉE

Stages pendant toutes les vacances scolaires, Tournois des Petits Samourais (compétitions entre nos 11 Ecoles de Judo et d'autres Clubs invités), spectacle de Noël, animation avec athlète de l'Equipe de France, passage de grades, gala de fin d'année, fête de fin de saison.

KIMONO ENFANT
ADIDAS
AVEC LOGO BRODÉ
« ÉCOLES DE JUDO ... »



3 COULEURS
UNIQUE
EN FRANCE !

MATERNELLES

i ENSEIGNEMENT ADAPTÉ

Activité ludique permettant d'amener à la pratique du judo, contribue à :

- Développer la motricité, l'équilibre et la latéralisation
- Apprendre à canaliser son énergie
- Prendre confiance en soi
- Favoriser la relation et l'entraide
- Découvrir les chutes avant et arrière, les déplacements et les premières techniques de judo

PRIMAIRES

i En plus du travail effectué en maternelle l'enfant commence réellement à découvrir la pratique du Judo avec des techniques dans toutes les directions

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

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

Maternelles

- A partir de 3 ans



Primaires
6 à 11 ans

Ados, Adultes
12 ans et +

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

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