NOS PARTENAIRES

ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU DU CLUB

NICO KANNING,
Champion Allemand
3ème au championnat d'Europe
Ancien sparring-partner de Teddy RINER
Entraîneur haut niveau

LUCIE LOUETTE,
Championne d'Europe
Vainqueur du Tournoi Coupe du Monde Paris Bercy
2éme African Cup 2016
2éme World Cup 2016
Pré-sélectionné olympique Rio 2016

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

DOJO CLIMATISÉ

CLUB FORMATEUR

SEUL CLUB FRANÇAIS
AVEC UN MÉDAILLÉ OLYMPIQUE
COMME ENSEIGNANT !

LES +

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

1 **2 ACCÈS**
AU DOJO HENRI COURTINE
920 BOULEVARD DE L'ASPÉ – 83700 ST-RAPHAËL 2

Entrée principale par le Coeur Sportif de Saint-Raphaël (juste aprés la piscine et la salle Omnisports) et suivre le fléchage jusqu'au Dojo Henri Courtine.

Parking P2 du Centre Commercial Leclerc. Empruntez l'escalier métallique sur le côté droit du parking P2

franck_lefebvre@hotmail.fr
06.73.24.31.51

WWW.ARAM-JUDO.COM
page facebook ARAMJUDO
Instagram - ARAM JUDO

FRANCE JUDO
CLUB AFFILIÉ

誠 SINCÉRITÉ
敬尊 RESPECT
友情 AMITIÉ
自制 CONTROLE DE SOI
勇気 COURAGE
名誉 HONNEUR
謙虚 MODESTIE
礼儀 POLITESSE

Club partenaire
de la ville de Saint-Raphaël
Bénéficiez de l'avantage
PRIMO ADHÉSION !

GRATUITE,
pour une 1ère ADHÉSION
à notre association (1)

pass sport
LE PASS SPORT RECONDUIT POUR LA SAISON 2025-2026*
Profite de 70 € de réduction immédiate sur ton inscription sportive

ARAM 柔道 JUDO Depuis 1950 SAINT-RAPHAËL

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

(1) Selon éligibilité aux dispositifs

06.73.24.31.51
Franck Lefèbvre

DOJO HENRI COURTINE
COEUR SPORTIF DE SAINT-RAPHAËL
920 BOULEVARD DE L'ASPÉ
83700 ST-RAPHAËL

DOJO CLIMATISÉ

MARDI
MERCREDI
JEUDI
SAMEDI

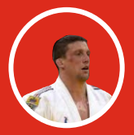
FRANCK LEFEBVRE
- Professeur diplômé d'État
- Spécialiste éveil judo (baby judo)
- Champion de France 1ère division
- Classé en Grand Slam
- 5 fois médaillé aux Championnats de France

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

COURS D'ESSAI GRATUIT



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

FRANÇOIS DEYDON
- Professeur diplômé d'État
- Ceinture noire 4ème DAN
- Evaluateur 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

DE 1 À 4 COURS PAR SEMAINE

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

MATERNELLES

4 créneaux, possibilité de 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 Lefèbvre

MERCREDI : 09H45 À 10H30
Avec Franck Lefèbvre

SAMEDI : 17H15 À 18H00
Avec Sébastien Marquez

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

PRIMAIRES

4 créneaux, possibilité de 1 à 4 fois / semaine

JUDO ENFANTS

06.73.24.31.51

7 À 11 ANS

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

MERCREDI : 10H30 À 11H30
Avec Franck Lefèbvre

SAMEDI : 18H00 À 19H00
Avec Sébastien Marquez

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

ADO/ADULTES VETERANS

4 créneaux, possibilité de 1 à 4 fois / semaine

06.73.24.31.51

JUDO COMPÉTITION, LOISIRS, ET DÉBUTANTS

Avec Franck Lefèbvre, Sébastien Marquez, Christophe Gesbert

MARDI : 19H00 À 20H30 (1)

JEUDI : 19H00 À 20H30 (1)

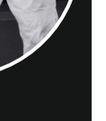
SAMEDI : 18H30 À 20H00 Préparation physique/cours de judo
: 17H15 À 18H30 Préparation à la Ceinture Noire et aux grades supérieurs

(1) **Intervention de Benjamin Darbelet (médaillé Olympique)**

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

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 arrières, les déplacements et les premières techniques de judo

De nombreux médecins conseillent la pratique du baby judo

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 Samouraïs (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.

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.

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.

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

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

Dès de 2 ans
ACCOMPAGNÉ D'UN PARENT

CONCEPT UNIQUE EN FRANCE

BABY JUDO

LE SAMEDI DE 16H45 À 17H15
Avec Sébastien Marquez

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

ADO / ADULTES, VETERANS

JUJITSU CONTACT (MMA)

06.29.92.98.26

12 ANS ET PLUS

NOUVEAU ! JUJITSU CONTACT

MARDI ET JEUDI : 20H30 À 22H00
Avec Kévin Czernik

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 et le grappling.