



CLUB DE JUDO LES ESTERETS ⁽¹⁾

MAIRIE ANNEXE

HAUT NIVEAU

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



UNE EXTRAORDINAIRE

« ECOLE DE LA VIE »



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

06.64.94.15.62

SÉANCES
VENDREDI

(1) Non éligible
au Pass'Sport et non affilié



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



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

COURS D'ESSAI GRATUIT



06.64.94.15.62



cjamm.montauroux@gmail.com



@cjamm.montauroux



www.cjamm-judojujitsu.fr



CLUB DE JUDO MONTAUX / LES ESTERETS

44 RUE SAINTE BRIGITTE (Médiatèque)

POUR TOUS À PARTIR DE 3 ANS

HAUT NIVEAU

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



UNE EXTRAORDINAIRE

« ECOLE DE LA VIE »



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

06.64.94.15.62

SÉANCES

MARDI, MERCREDI, VENDREDI ET SAMEDI



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

MONTAUROUX

DOJO DE LA MEDIATHEQUE



MARDI

17H15 À 18H00 : MATERNELLES
18H00 À 19H00 : PRIMAIRES
19H00 À 20H30 : ADOS/ADULTES

MERCREDI

08H45 À 09H30 : MATERNELLES
09H30 À 10H30 : PRIMAIRES

VENDREDI

17H15 À 18H00 : MATERNELLES
18H00 À 19H00 : PRIMAIRES
19H00 À 20H30 : ADOS/ADULTES



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.



LES ESTERETS

SALLE MAIRIE ANNEXE



VENDREDI

17H15 À 18H00 : 3/5 ANS
18H00 À 19H15 : 6/13 ANS

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.



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 +

TAÏSO ADULTES (1)

OUVERT AUX NON JUDOKAS

SAMEDI : 09H00 À 10H15
2 SÉANCES OFFERTES

ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE

ÉTIREMENTS, CARDIO, GAINAGE, DOS, CUISSES, FESSIERS ...

Formulaire d'inscription à retirer sur place ou en contactant Christophe Gesbert
(1) à partir de 16 ans avec autorisation parentale



www.cjamm-judojutsu.fr

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