

# Nos partenaires

## TEE SHIRT DU CLUB OFFERT POUR L'INSCRIPTION



## SURVETEMENTS DU CLUB PANZERI



panzeri veste lo sport

## 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



**NICO KANNING**  
- 3ème au championnat d'Europe,  
- Unique et officiel sparing partner de Teddy Riner



**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

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

## RECONNAISSANCE

Sur 5 varois en 1ère division, nous sommes fiers de compter 2 athlètes en 1ère division séniors (élite du judo français) dans notre club.



MAUREEN PINTO



JULIEN OTTAVIANI

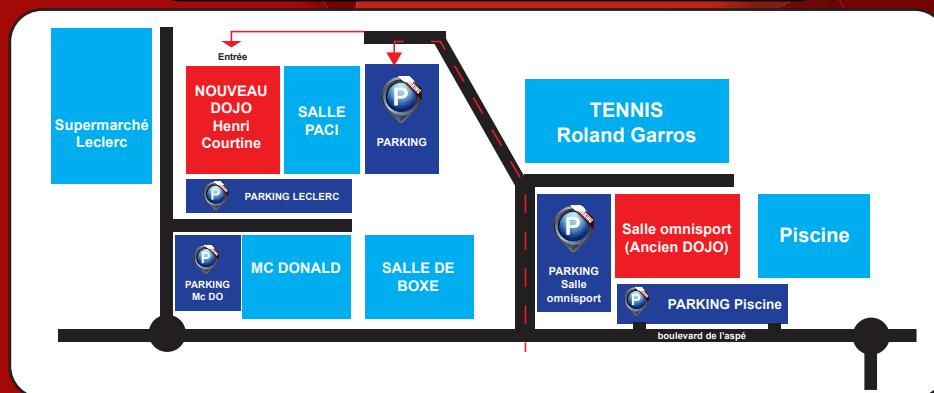


37 CEINTURES NOIRES LICENCIÉES AU CLUB EN 2016

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



06 73 24 31 51

franck\_lefebvre@hotmail.fr

page facebook ARAMJUDO

WWW.ARAM-JUDO.COM



# Ecole de JUDO & JIU-JITSU de Saint-Raphaël

Franck Lefebvre & Benjamin Darbelet

06 73 24 31 51

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



## Au Nouveau DOJO de St-Raphaël



4 COURS PAR SEMAINE AU CHOIX PARMIS LES COURS PROPOSÉS

MARDI MERCREDI JEUDI SAMEDI

COURS D'ESSAI GRATUIT

- 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



3 à 6 ans

4 créneaux, possibilité 1 à 4 fois / semaine

BABY JUDO - EVEIL



06.73.24.31.51

## MATERNELLES

**MARDI ET JEUDI : 17H10 À 18H00**  
DOJO de St-Raphaël avec Franck Lefebvre

**MERCREDI : 9H45 À 10H30**  
DOJO de St-Raphaël avec Franck Lefebvre

**SAMEDI : 17H15 À 18H**  
DOJO de St-Raphaël avec Sebastien Marquez

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

**i** 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

7 à 9 ans

4 créneaux, possibilité 1 à 4 fois / semaine

JUDO ENFANT



06.73.24.31.51

## PRIMAIRES

**MARDI ET JEUDI : 18H00 À 19H00**  
DOJO de St-Raphaël avec Franck Lefebvre

**MERCREDI : 10H30 À 11H30**  
DOJO de St-Raphaël avec Franck Lefebvre

**SAMEDI : 18H À 19H**  
DOJO de St-Raphaël avec Sebastien Marquez

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

**i** 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...

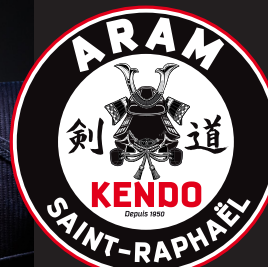
Premières rencontres interclubs. Le judo est un développement harmonieux entre le corps et l'esprit.



## KENDO & AÏDO

**MARDI ET JEUDI DE 20H30 À 22H,**

DOJO DE ST-RAPHAËL, AVEC JAMES CHOPIN



PER ASPERA SIC ITUR AD ASTRA

Entraînement de masse 1 fois / mois avec des clubs étrangers

## NOUVEAU COURS D'ENTRETIEN PHYSIQUE / SELF DÉFENSE

Nouveau cours d'entretien physique et gymnique ou cours de self défense pour les parents pendant le cours de judo des enfants !!! Pratiquer une activité physique, pendant que vos enfants se dispensent en judo !!! C'est possible, sur le même lieu d'activité, et adapté à son créneau horaire !!!  
**OUVERT AUX NON JUDOKAS**



10 ans et +

Forfait de 1 à 4 cours par semaine



06.73.24.31.51

## ADO / ADULTES

**MERCREDI (ADOS) : 11H30 À 12H30**  
DOJO de St-Raphaël avec Franck Lefebvre

**MARDI ET JEUDI : 19H00 À 20H30**  
DOJO de St-Raphaël avec Franck Lefebvre

**SAMEDI : 19H À 20H30**  
DOJO de St-Raphaël avec Benjamin Darbelet (médaillé olympique) cours compétiteurs

**KATA : MARDI ET JEUDI : 20H30 À 22H**

**SAMEDI : DE 14H À 16H**

**JUDO LOISIRS : Loisirs, vétéran, ouvert à tous les débutants**

**SAMEDI : DE 19H À 20H30**  
DOJO de St-Raphaël avec Franck Lefebvre

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

**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 (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

### JUJITSU SELF DEFENSE

**OUVERT À TOUS, COURS MIXTE** avec Christophe Gesbert

**SAMEDI : 18H À 19H**

### COURS DE TAISO

**COURS MIXTE GYMNASTIQUE JAPONAISE**

Renforcement musculaire, assouplissement

**MARDI DE 17H À 18H ET DE 18H À 19H ET SAMEDI DE 17H À 18H**

**NOUVEAU :** Cours d'entretien physique (taiso) pour les parents le mardi de 17h00 à 18h et de 18h à 19h, ou le samedi de 17h à 18h. Pratiquer une activité physique pendant l'heure de cours de votre enfant avec un professeur diplômé en judo et fitness, ou apprendre à vous défendre (self défense) en pratiquant une activité physique pendant l'heure de cours de judo de votre enfant le samedi de 18h à 19h

### DÉCOUVERTE - VETERAN - KATA

De la ceinture blanche à la ceinture noire, chacun y trouve avec plaisir ce qu'il cherche.



## NOUVEAU CONCEPT UNIQUE EN FRANCE

**LE SAMEDI À ST-RAPHAËL DE 16H45 À 17H15**  
DOJO de St-Raphaël avec Sebastien Marquez

**À PARTIR DE 2 ANS ACCOMPAGNÉ D'UN PARENT**

**COURS DE BABY JUDO, crèches, parents, maternelles**  
A partir de 2 ans jusqu'à 3/4 ans  
**30 MINUTES DE COURS : motricité, équilibre, souplesse et gestuelle**

