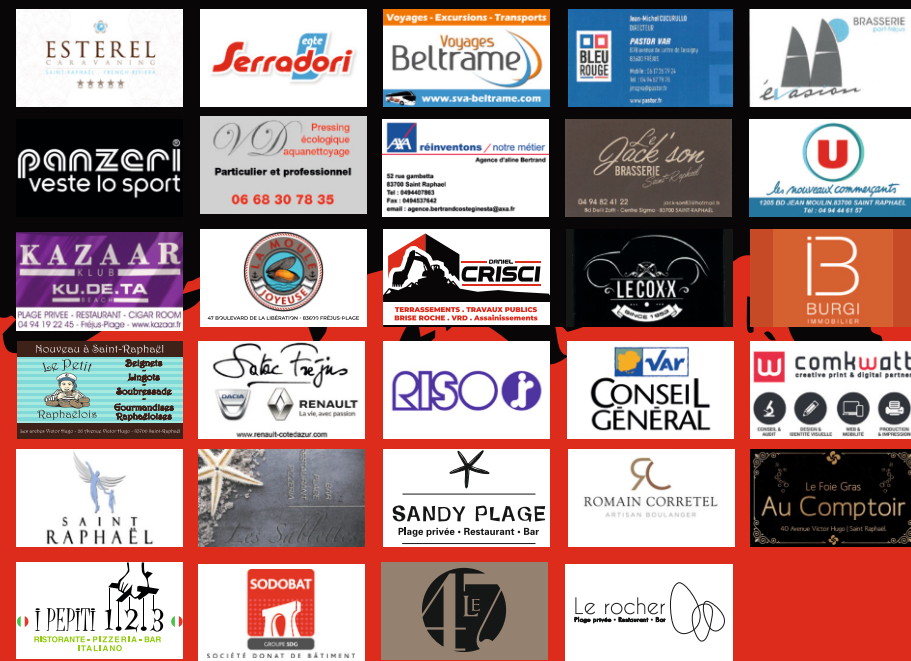


NOS PARTENAIRES



TEE SHIRT DU CLUB OFFERT POUR L'INSCRIPTION



SURVETEMENT DU CLUB PANZERI



NOUVEAUTÉ RENTRÉE 2022

KIMONO ENFANT ADIDAS
AVEC LOGO BRODÉ
"ÉCOLES DE JUDO ..."

3 COULEURS UNIQUE EN FRANCE !

panzeri veste lo sport

NOS CEINTURES NOIRES



CLASSÉ PARMIS LES MEILLEURS CLUBS, UN CLUB FORMATEUR !

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 8 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.

ACCÈS CONSEILLÉ AU DOJO (SALLE D'ENTRAÎNEMENT) (1)



SCANNER POUR LOCALISER



**ACCÈS PAR LE PARKING P2 DU CENTRE COMMERCIAL LECLERC
EMPRUNTEZ L'ESCALIER MÉTALLIQUE SUR LE COTÉ DROIT DU PARKING P2**

**DOJO HENRI COURTINE
940 BOULEVARD DE L'ASPE
83700 ST-RAPHAËL**

06.73.24.31.51

WWW.ARAM-JUDO.COM
frank_lefebvre@hotmail.fr
page facebook ARAMJUDO
Instagram - ARAM JUDO

ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU DU CLUB



JOSEPH TERHEC,
Membre de l'Equipe de France
Numéro 2 Français en + 100 kg derrière Teddy RINER
Vainqueur de l'European Cup 2021
Vice Champion de France 1ère division 2021
Médaillé au Grand Slam de Paris Bercy 2021



NICO KANNING,
3ème au championnat d'Europe
ancien sparring partenaire de Teddy RINER

Entraîneur de Joseph TERHEC



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

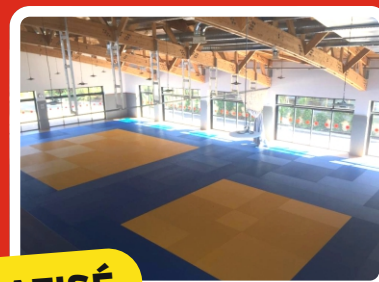


JULIEN OTTAVIANI,
3ème au Championnat de France 1ère division
Classé en Européen Cup



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

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



DOJO CLIMATISÉ



FRANCE JUDO
CLUB AFFILIÉ

誠
SINCÉRITÉ

敬尊
RESPECT

友情
AMITIÉ

自制
CONTROLE DE SOI

勇氣
COURAGE

名譽
HONNEUR

謙虛
MODESTIE

禮儀
POLITESSE



FRANCK LEFEBVRE

- Professeur diplômé d'État
- Spécialiste du baby / éveil judo
- Champion de France 1ère division
- Classé en Grand Slam



BENJAMIN DARBELET

- 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
- Spécialiste jujitsu (Self-défense) et Taïso (Entretien et développement de la condition physique)
- Certifié en expertise d'enseignement Judo, Taïso Santé par l'école supérieure de Judo Jujitsu
- Préparateur physique



06.73.24.31.51

Franck Lefebvre

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



EXCEPTIONNEL !

DOJO CLIMATISÉ

DE 1 À 4 COURS PAR SEMAINE

**MARDI
MERCREDI
JEUDI
SAMEDI**

COURS D'ESSAI GRATUIT



CLUB FORMATEUR


SEUL CLUB FRANÇAIS AVEC UN MÉDAILLÉ OLYMPIQUE COMME ENSEIGNANT !

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

MATERNELLES

4 créneaux, possibilité de 1 à 4 fois / semaine

BABY JUDO - EVEIL 3 À 6 ANS

 06.73.24.31.51

MARDI ET JEUDI : 17H10 À 18H00

Avec Franck Lefebvre

MERCREDI : 09H45 À 10H30

Avec Franck Lefebvre

SAMEDI : 17H15 À 18H00


Avec Sébastien Marquez



PRIMAIRES

4 créneaux, possibilité de 1 à 4 fois / semaine

JUDO ENFANTS 7 À 9 ANS

 06.73.24.31.51

MARDI ET JEUDI : 18H00 À 19H00

Avec Franck Lefebvre

MERCREDI : 10H30 À 11H30

Avec Franck Lefebvre

SAMEDI : 18H00 À 19H00

Avec Sébastien Marquez



ADO/ADULTES VETERANS

4 créneaux, possibilité de 1 à 4 fois / semaine

JUDO COMPÉTITION, LOISIRS, ET DÉBUTANTS

Avec Franck Lefebvre, Sébastien Marquez, Christophe Gesbert

MARDI : 19H00 À 20H30 ⁽¹⁾

JEUDI : 19H00 À 20H30 ⁽¹⁾

SAMEDI : 19H00 À 20H00 ⁽¹⁾

: 18H00 À 19H00 **KATAS / JUJITSU**

Avec Christophe Gesbert



⁽¹⁾ Intervention de Benjamin Darbelet (médaillé Olympique)

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

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

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, 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

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 8 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.



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.



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 équipes.

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



PREPARATION PHYSIQUE

NOUVEAU

SPÉCIFIQUE (BENJAMINS, MINIMES, CADETS, JUNIORS)

VENDREDI : 17H30 À 18H30 ⁽³⁾

Avec Christophe Gesbert

**SÉANCE ⁽³⁾
EN EXTÉRIEUR
OU EN INTÉRIEUR**

⁽³⁾ Horaires susceptibles de modification en fonction des saisons

Entraînement de masse 1 fois/mois avec des Clubs étrangers



KENDO & AÏDO



DEMANDE DE RENSEIGNEMENT AU 06.37.37.86.22

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



TAÏSO

06.29.57.35.81

ADULTES ⁽²⁾ ouvert aux non judokas

ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT
DE LA
CONDITION PHYSIQUE



ÉTIREMENTS, CARDIO, GAINAGE, DOS, CUISSSES, FESSIERS ...

MARDI : 17H15 À 18H00 ET 18H00 À 19H00

PARENTS !

Pendant le cours de judo des enfants,
venez pratiquer une activité physique ... !

Formulaire d'inscription à retirer sur place
ou en contactant Christophe Gesbert
⁽²⁾ à partir de 16 ans avec autorisation parentale

**2 SÉANCES D'ESSAI
OFFERTES**