

PROFESSEURS



FRANCK LEFEBVRE

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



BENJAMIN DARBELET

- Athlète olympique
- 2^{ème} aux JO de Pékin 2008
- Champion d'Europe



SEBASTIEN MARQUEZ

- Professeur diplômé d'État
- Spécialiste du Judo enfant

ADO / 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 équipes.

HAUT NIVEAU, NOS CHAMPIONS



JOSEPH TERHEC,
Numéro 2 Français
en + 100 kg derrière
Teddy RINER



NICO KANNING,
ancien sparring partenaire
de Teddy RINER et entraîneur
de Joseph TERHEC



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



JUDO CLUB DU LAVANDOU BORMES ET LA LONDE

POUR TOUS À PARTIR DE 3 ANS

LAVANDOU

Salle COSEC du Lavandou
Avenue Jules Ferry

LA LONDE

Salles des Sports Perrin
Avenue Aristide Perrin

UNE EXTRAORDINAIRE

« ECOLE DE LA VIE »

COURS D'ESSAI GRATUIT

06.73.24.31.51

SÉANCES

LUNDI, MERCREDI ET JEUDI

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



06.73.24.31.51



franck_lefebvre@hotmail.fr



Ecole de Judo Lefebvre & Darbelet



FRANCE
JUDO
CLUB AFFILIÉ

Professeur : Sébastien Marquez

LE LAVANDOU

SALLE COSEC



LUNDI

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

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



MERCREDI

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

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.

Professeur : Sébastien Marquez

LA LONDE

SALLE DES SPORT PERRIN



LUNDI

17H00 À 17H45 : MATERNELLES
17H45 À 18H45 : PRIMAIRES
19H30 À 20H30 : ADO/ADULTES
(à la salle du COSEC du Lavandou)



JEUDI

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



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 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.

NOUVEAUTÉ!

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

**3 COULEURS
UNIQUE
EN FRANCE!**



06.73.24.31.51



franck_lefebvre@hotmail.fr



Ecole de Judo Lefebvre & Darbelet



INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE