

PROFESSEURS



FRANCK LEFEBVRE

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



BENJAMIN DARBELET

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



SEBASTIEN MARQUEZ

- Professeur diplômé d'état
- Spécialiste du Judo enfant



ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE
Stages pendant toutes les vacances scolaires, tournoi des samourais, spectacle de Noël, animation avec athlète de l'équipe de France, passage de grades, gala de fin d'année, fête de fin de saison



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.

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



Professeurs : Franck Lefebvre
et Benjamin Darbelet

06 73 24 31 51

DOJO DU LAVANDOU

SALLE COSEC DU LAVANDOU
AVENUE JULES FERRY

DOJO LA LONDE

SALLE DES SPORTS PERRIN
AVENUE ARISTIDE PERRIN

MAUREN PINTO

Championne de France 2^{ème} division
Sénior 2019



LUANE ROBLÈS

Vice championne de France
cadettes 2017
Vice championne de France juniors 2017
Membre de l'équipe de France cadettes
et juniors.



COURS D'ESSAI GRATUIT



06 73 24 31 51



franck_lefebvre@hotmail.fr



LUNDI, MERCREDI ET JEUDI

voir horaires à l'intérieur

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

LE LAVANDOU

SALLE COSEC

LUNDI

17h15-18h00 : Maternelles
18h00-19h00 : Primaires
19h00-20h30 : Ados / Adultes
20h30-21h00 : Renforcement, Kata...



MERCREDI

17h15-18h00 : Maternelles
18h00-19h00 : Primaires
19h00-20h30 : Ados / Adultes
20h30-21h00 : Renforcement, Kata...



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.



INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE

LA LONDE

SALLE DES SPORTS PERRIN

LUNDI

17h00-17h45 : Maternelles
17h45-18h45 : Primaires

18h45-20h15 : Ados / Adultes
(à la salle du Lavandou)



JEUDI

17h00-17h45 : Maternelles
17h45-18h45 : Primaires
18h45-20h15 : Ados / Adultes



Tous les judokas peuvent s'entraîner dans les deux dojos !



**KIMONO DU CLUB
SUR PLACE**

ENFANT ET ADULTE

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNÉE