



**NOUVEAUTÉ!**



## CLUB DE JUDO LES ESTERETS (1)

Mairie Annexe

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

06.73.24.31.51



SÉANCES  
VENDREDI

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

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

## PROFESSEURS



### 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
- Certifié en expertise d'enseignement  
Judo, Taïso (1) Santé par l'école supérieure  
de Judo Jujitsu
- Préparateur physique
- Vice-Champion de France Vétérans 2023 et 2024
- 3ème Championnats d'Europe Vétérans 2023

(1) Entretien et développement de la  
condition physique

## COURS D'ESSAI GRATUIT

### 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.

panzeri  
veste lo sport



☎ 06.73.24.31.51

✉ franck\_lefebvre@hotmail.fr

📘 @cjam.montauroux

🌐 www.cjam-judojujitsu.fr



**DOJO CLIMATISÉ**



## CLUB DE JUDO MONTAUROUX / 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

06.73.24.31.51



SÉANCES  
MARDI, MERCREDI, VENDREDI ET SAMEDI

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



Professeur : Sébastien Marquez

# MONTAUROUX

DOJO DE LA MEDIATHÈQUE



## MARDI

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

## MERCREDI

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

## VENDEDI

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

## TAÏSO ADULTES (1)

Professeur : Christophe Gesbert

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

Professeur : Christophe Gesbert

# LES ESTERETS

SALLE MAIRIE ANNEXE



NOUVEAUTÉ!

## VENDEDI

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

JUDO, JU-JITSU, SELF-DEFENSE



DOJO MONTAUROUX (sous la médiathèque)



SALLE MAIRIE ANNEXE DES ESTERETS

## STAGE INTERNATIONAL IN MEMORIAM ALEXIS VASTINE DE JUDO



DU 19 AU 26 JUILLET 2025  
ARAM JUDO - SAINT RAPHAËL  
FRANCK LEFEBVRE  
06.73.24.31.51

## 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 9 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.



3 COULEURS  
UNIQUE  
EN FRANCE!

NOUVEAUTÉ!

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

### 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

i

Primaires  
6 à 11 ans

Ados, Adultes  
12 ans et +



www.cjamm-judojujitsu.fr

INSCRIPTION 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