

NOS PARTENAIRES

Crédit Mutuel



panzeri
veste lo sport



Retrouvez nos
partenaires
en scannant
le QRCode

COLAS

WE OPEN THE WAY

HAUT NIVEAU



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

NICO KANNING,
Champion Allemand
Ancien sparing-partner de Teddy RINER
Entraîneur haut niveau



LUCIE LOUETTE,
Championne d'Europe
Vainqueur du Tournoi de Paris

GHISLAIN LEMAIRE,
- 3 fois Champion d'Europe par équipe
- 5 fois Champion de France 1ère division
- 3 fois 3ème aux Championnats du Monde par équipe
- 2 fois médaillé aux Championnats du Monde
- 4 fois médaillé aux Championnats d'Europe



LES PROFESSEURS



FRANCK LEFEBVRE

- Professeur diplômé d'État
- Spécialiste éveil judo (baby judo)
- Champion de France 1ère division
- Classé en Grand Slam
- 5 fois médaillé aux Championnats de France



BENJAMIN DARBELET

- Professeur diplômé d'État
- 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
- Préparateur physique
- Vice-Champion de France Vétérans 2023 et 2024
- 3ème Championnats de France Vétérans 2025
- 3ème Championnats d'Europe Vétérans 2023



FRANÇOIS DEYDON

- Professeur diplômé d'État
- Ceinture noire 4ème DAN
- Evalueur Fédéral Katas

JUDO CLUB DE LA DRACENIE

POUR TOUS À PARTIR DE 3 ANS

DRAGUIGNAN

Club Léo Lagrange
Boulevard des fleurs
(A côté de la Gare Routière)

LA MOTTE

Salle des sports de la Motte
Avenue Achille Rouvier

TRANS-EN-PROVENCE

Dojo Trans-en-Provence
79, Chemin des Clausses
(Entrée école maternelle)

06.29.57.35.81

SÉANCES

LUNDI, MERCREDI, JEUDI ET SAMEDI

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

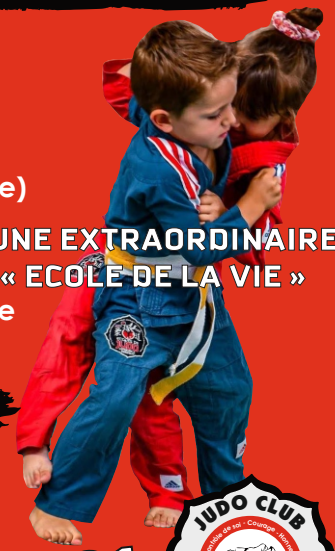
COURS D'ESSAI GRATUIT

☎ 06.29.57.35.81

✉ franck_lefebvre@hotmail.fr

f Ecole de Judo Lefebvre & Darbelet

A www.cjamm-judojujitsu.fr



Professeurs : Franck Lefèbvre & Sébastien Marquez

LA MOTTE SALLE DES SPORTS



MERCREDI

17H30 À 18H15 : 3/5 ANS

18H15 À 19H15 : 6/11 ANS

19H15 À 20H15 : 12 ANS ET + (ADOS/ADULTES)



SAMEDI

12H45 À 13H45 : 12 ANS ET + (ADOS/ADULTES)

13H45 À 14H30 : 3/5 ANS

14H30 À 15H30 : 6/11 ANS

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.



**STAGE INTERNATIONAL
IN MEMORIAM ALEXIS VASTINE
DE JUDO**

3ÈME SEMAINE DE JUILLET
ARAM JUDO - SAINT RAPHAËL
FRANCK LEFEBVRE
06.73.24.31.51



www.cjamm-judojitsu.fr

Professeur : Christophe Gesbert

TRANS-EN-PROVENCE DOJO TRANS-EN-PROVENCE (Entrée école maternelle)



LUNDI

16H10 À 17H15 : Service garderie de 3/5 ans
(sur inscription uniquement)

17H10 À 18H00 : 3/5 ANS

18H00 À 19H10 : 6/11 ANS

19H15 À 20H30 : 12 ANS ET + (ADOS/ADULTES)

MERCREDI

10H00 À 10H45 : 3/5 ANS

10H45 À 12H00 : 6/11 ANS



JEUDI

19H30 À 20H45 : 12 ANS ET + (ADOS/ADULTES)

Professeur : Christophe Gesbert

DRAGUIGNAN CLUB LÉO LAGRANGE



MERCREDI ⁽¹⁾

13H45 À 14H45 : 6/8 ANS

14H45 À 15H45 : 9/11 ANS

15H45 À 16H45 : 12 ANS ET + (ADOS)

16H45 À 17H30 : 3/5 ANS (JUDO ÉVEIL)

(1) Possibilité de faire 2 ou 3 cours consécutifs en fonction du niveau et de la morphologie de l'enfant.

JEUDI

17H15 À 18H00 : 3/5 ANS (JUDO ÉVEIL)

18H00 À 19H00 : 6/12 ANS ET +

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 11 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.



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



Primaires
6 à 11 ans

Ados, Adultes
12 ans et +

INSCRIPTIONS 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