

NOS PARTENAIRES



ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU DU CLUB



NICO KANNING,
Champion Allemand
3ème au championnat d'Europe
Ancien sparing-partner de Teddy RINER
Entraîneur haut niveau



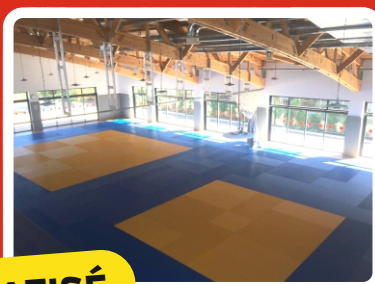
LUCIE LOUETTE,
Championne d'Europe
Vainqueur du Tournoi Coupe du Monde Paris Bercy
2ème African Cup 2016
2ème World Cup 2016
Pré-sélectionné olympique Rio 2016



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



DOJO CLIMATISÉ



CLUB FORMATEUR

SEUL CLUB FRANÇAIS
AVEC UN MÉDAILLÉ OLYMPIQUE
COMME ENSEIGNANT !



LES +

Possibilité de pratiquer sur les différents créneaux horaires de la tranche d'âge concernée ...

1

2 ACCÈS
AU DOJO HENRI COURTINE
920 BOULEVARD DE L'ASPE - 83700 ST-RAPHAËL

2

Entrée principale par le Coeur Sportif de Saint-Raphaël (juste après la piscine et la salle Omnisports) et suivre le fléchage jusqu'au Dojo Henri Courtine. **P**

Parking P2 du Centre Commercial Leclerc. Empruntez l'escalier métallique sur le côté droit du parking P2



CLUB AFFILIÉ

誠
SINCÉRITÉ

敬尊
RESPECT

友情
AMITIÉ

自制
CONTROLE DE SOI

勇氣
COURAGE

名譽
HONNEUR

謙虛
MODESTIE

礼儀
POLITESSE

Club partenaire
de la ville de Saint-Raphaël
Bénéficiez de l'avantage
PRIMO ADHÉSION !

GRATUITE,
pour une 1ère ADHÉSION
à notre association (1)



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

06.73.24.31.51

Franck Lefebvre

(1) Selon éligibilité aux dispositifs

DOJO HENRI COURTINE
COEUR SPORTIF DE SAINT-RAPHAËL
920 BOULEVARD DE L'ASPE
83700 ST-RAPHAËL



DOJO CLIMATISÉ



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



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



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

**COURS D'ESSAI
GRATUIT**

DE 1 À 4 COURS PAR SEMAINE

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

franck_lefevre@hotmail.fr
06.73.24.31.51

page facebook ARAMJUDO
Instagram - ARAM JUDO

MATERNELLES

BABY JUDO - EVEIL 3 À 6 ANS



06.73.24.31.51

MARDI : 17H10 À 18H00

Avec Franck Lefebvre

MERCREDI : 09H45 À 10H30

Avec Franck Lefebvre

SAMEDI : 17H15 À 18H00

Avec Sébastien Marquez



PRIMAIRES

JUDO ENFANTS 7 À 11 ANS



06.73.24.31.51

MARDI : 18H00 À 19H00

Avec Franck Lefebvre

MERCREDI : 10H30 À 11H30

Avec Franck Lefebvre

SAMEDI : 18H00 À 19H00

Avec Sébastien Marquez



ADO/ADULTES VETERANS



06.73.24.31.51

JUDO COMPÉTITION, LOISIRS, ET DÉBUTANTS

Avec Franck Lefebvre, Sébastien Marquez, Christophe Gesbert

MARDI : 19H00 À 20H30 ⁽¹⁾

SAMEDI : 18H30 À 20H00 Préparation physique/cours de judo

: 17H15 À 18H30 Préparation à la Ceinture Noire et aux grades supérieurs

⁽¹⁾ Intervention de Benjamin Darbelet (médaillé Olympique)

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



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 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.



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.



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.

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

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



ADO/ADULTES VETERANS



06.73.24.31.51

JUDO COMPÉTITION, PASSAGE DES GRADES

JEUDI ⁽¹⁾ : 17H30 À 18H30 Cours compétition Benjamin(e)s, Minimes

: 18H30 À 20H00 Préparation compétition à la Ceinture Noire

⁽¹⁾ Salle Omnisports

STAGE INTERNATIONAL DE JUDO

IN MEMORIAM ALEXIS VASTINE



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