|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Catégorie**  **d'âge** | **Baby** | **Mini-poussin(e)** | **Poussin(e)** | **Benjamin(e)** | **Minime** | **Cadet(te)** | **Junior** |
| Catégorie  Poids |  | Groupe  Morphologique | Groupe  Morphologique | **Masculin** -30-34-38-42  -46-50-55  -60-66+66 **Féminine** -32-36-40  -44-48-52  -57-63+63 | **Masculin** -34-38-42-46  -50-55-60  -66-73+73 **Féminine** -36-40-44  -48-52-57  -63-70+70 | **Masculin** -46-50-55 -60  -66-73-81  -90+90 **Féminine** -40-44  -48-52-57  -63-70+70 | **Masculin** -55-60-66-73  -81-90-100  +100 **Féminine** -44-48  -52-57-63  -70-78+78 |
| Année  naissance | **2020-21-22** | **2018-19** | **2016\*-2017** | **2014-15** | **2012-13** | **2009-10-11** | **2006-07-08** |
| Passeport  sportif |  | OUI | OUI | OUI | OUI | OUI | OUI |
| Grade  minimum |  | Autorisation  professeur | jaune | Jaune/  orange | Orange | Verte | Verte |
| Relation  Grade/Chpts |  |  |  |  |  | OUI | OUI |
| Nbre mini  Licence | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Certificat  médical | - de 1 an | - de 1 an | - de 1 an | - de 1 an | - de 1 an | - de 1 an | - de 1 an |

*Sénior 2005 et avant ---Vétéran 1990 et avant*

## HORAIRES des COURS de JUDO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Catégories | **Jours** | **Heure** |
| **Cours 2 confirmé (19\* à 16\*)** | **mardi** | **17h20-18h20** |
| **Cours 3 (à partir de 2016\*)** |  | **18h30-19h30** |
|  |  |  |
| **Cours 1 Baby et Eveil** | **Mercredi** | **10h15-11h10** |
|  |  |  |
| **(à partir de 2016\*)** | **Jeudi sur confirmation** | **18h00 -19h00** |
|  |  |  |
| **Cours 2 confirmé (19\* à 16\*)** | **Vendredi** | **17h20-18h20** |
| **Cours 3 confirmé (à partir de 2016\*)** |  | **18h30-19h30** |
|  |  |  |

**\* Certain(e)s des années poussin 2016\* & 2019\* peuvent être placé(e)s dans le cours supérieur suivant niveau de pratique et morphologie**

**TARIF des COTISATIONS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tarifs** | **Cours groupe** | **licence fédérale** | **Adhésion association** | **Cotisation cours** | **Total**  **année** |
| 1 | 2019-2020-2021-2022 | 46€ | 40€ | 100€ | 186€ |
| 2 | Mini-pous 2018-2019(confirmé) Poussin 2017-2016\* | 46€ | 40€ | 124€ | 210€ |
| 3 | Poussin 2016\*, Benjamin, cadet, Junior et sénior |  |  | 140€ | 226€ |

* Un reçu sera délivré à chaque demande

**Famille nombreuse :**

**Réduction d’une adhésion par famille**

**Rappel :**

**Certificat médical obligatoire** pour commencer le 3ème cours.

##### Bulletin d’information Ecole de judo ARC & SENANS Saison 2025-2026

Tel : 06 89 52 82 21

La fédération a augmenté le prix des licences à 46€.

Les horaires des cours ont été changés pour ne pas trop interférer avec les autres activités sportives proposées.

Les cours du vendredi seront principalement assurés par Mr ESTEVES Josselin étudiant maîtrise Staps et possédant les diplômes nécessaires. ( Josselin a été sélectionné pour les championnats d’Europe Katas 2024).

Certains mercredis et samedis des cours techniques personnalisés seront effectués sur confirmation. Certains jeudis des déplacements vers le pôle de Besançon et autres clubs seront proposés.

Beaucoup de plaisir à pratiquer

***BONNE SAISON SPORTIVE***

**GARREAU Yves**

C. noire 7ème Dan

Juge grade régional (1, 2 ,3 4ème dan) et national (5 ème,6ème,, 7 ème dan).

Juge national Kata sportif. Formateur Bourgogne/Franche Comté kata & jujitsu

Diplômé d’Etat de **Judo-jujitsu**, de **Préparation physique** et **Musculation**

Ancien champion de France. 3 x ½ finaliste aux championnats du monde (cism).

**CODE MORAL**

**LA POLITESSE**

C’est dire les mots magiques

ou

Le respect d’autrui

**L’AMITIE**

C’est partager avec les copains et copine

ou

Le plus pur des sentiments de l’homme

**LE CONTROLE DE SOI**

C’est garder son calme

ou

Savoir se taire lorsque monte la colère

**LE COURAGE**

C’est dépasser sa peur

ou

De faire ce qui est juste

**L’HONNEUR**

C’est faire ce que l’on dit

ou

C’est d’être fidèle à la parole donnée

**LA MODESTIE**

C’est penser aux autres avant soi

ou

C’est de parler de soi-même sans orgueil

**LA SINCERITE**

C’est dire la vérité

ou

S’exprimer sans déguiser sa pensée

**LE RESPECT**

C’est écouter ce que disent les autres

ou

Sans respect aucune confiance ne peut naitre