



ASMC JUDO

Charbonnières Les Bains – La Tour de Salvagny



INFORMATIONS UTILES

Présentation de l'ASMC Judo.

Le Club a été créé en 1951, il est affilié à la fédération française de judo (FFJDA).

Nous proposons des cours de tous niveaux encadrés par des professeurs diplômés d'état, Isabelle Delavenne et Frédéric Colas. Les cours ont lieu le Lundi soir, Mercredi Soir et Vendredi soir, les plus motivés ont la possibilité de venir trois soirs par semaine.

Avec plus de 100 adhérents dont une grande majorité d'enfants notre club est un excellent centre de formation. Nous mettons un accent particulier pour les plus petits, l'apprentissage du judo est long et difficile alors les cours du vendredi soir sont encadrés par deux professeurs pour que les chutes soient plus douces et que les professeurs puissent être à l'écoute de tous les enfants.

Communication au sein du club

L'outil numéro un est le site WEB <http://judocharbolatour.e-monsite.com/>

vous y trouverez toutes informations nécessaires sur la vie du club ainsi que les contacts.

De plus, il y a une NewsLetter (Lettre d'information), inscrivez vous à cette lettre d'information et vous recevrez en temps réel des informations sur le club sur votre Email.

Mais n'hésitez pas à demander des informations aux professeurs.

Pour la saison, les temps forts du club seront :

- **Décembre** : Fête de Noël, à l'hippodrome à la Tour de Salvagny,

L'occasion de fêter Noël avec des démonstrations et d'une mini compétition, avec bien sûr la présence du père Noël.

- **Mars** : Fête du club à la Salle Sainte Luce à Charbonnières,

C'est l'événement phare de l'année. Le Matin,

Démonstrations par tous les adhérents du club, enfant comme adultes, l'après-midi, tournoi interclubs réunissant une dizaine de clubs.

- **Juin** : Remise des ceintures et le barbecue du club,

L'année se termine et les élèves sont récompensés de leurs efforts.

Il s'en suit un barbecue convivial au parc de l'hippodrome,

l'occasion de rassembler enfants et parents et faire le point sur la saison.

- **Juin** : Assemblée générale,

pour clore l'année.

Salle Sainte Luce - 69260 Charbonnières les Bains

Site Web <http://judocharbolatour.e-monsite.com/>

Tel 06 85 23 80 61

Club affilié à la Fédération Française de Judo et de disciplines Associées N° CE12690340



ASMC JUDO

Charbonnières Les Bains – La Tour de Salvagny

INFORMATIONS UTILES



La compétition :

Tout au long de l'année nous participons aux différentes compétitions interclubs. Il y a environ une compétition chaque mois.

L'approche de la compétition

Le judo est un sport éducatif par excellence et la pratique de la compétition demande une grande discipline à l'entraînement. La pratique du judo en compétition est une question de choix personnel, et est aussi une manière d'apprendre à devenir responsable. Les compétitions ne doivent pas être vécues comme une épreuve couperet ou seul le résultat compte mais plus comme un entraînement. Un entraînement à la pratique du judo bien sur, mais aussi et surtout un moyen de renforcer sa personnalité en ne fuyant pas ses responsabilités, en contrôlant ses émotions. A ce propos, nous conseillons aux enfants de s'entraîner au moins deux fois par semaine dès 8 ans. Cela leurs permettra de pleinement s'exprimer dans le judo.