

COURS DE JUDO

GALIPETTES (18 à 36 mois)

Cours réservé aux enfants de 18 mois à 3 ans, accompagnés d'un parent. Parcours de motricité sur BLOCS MOUSSE facilitant les différentes formes d'appuis, les rotations, la situation dans l'espace, les prises de risques dans un milieu sécurisé.

BABY JUDO (3 à 6 ans)

Éveil judo, découverte par le jeu (parcours de motricité, éducatifs) de l'activité judo, développement psychomoteur améliorant l'apprentissage du judo et la vie de groupe.

ENFANTS JUDO (7 ans à 9 ans)

Découverte des règles et des techniques de base du judo (chutes...) sous forme de jeux et d'éducatifs spécialisés (immobilisations, retournements, projections simples).

JEUNES JUDO (9 ans à 14 ans)

Pour certains, la découverte du monde du judo, pour d'autres, la continuité de l'apprentissage des techniques au sol et debout, l'approche du combat et des différentes façons de se déplacer facilitant le développement de son propre judo et de ses techniques favorites.

ADULTES (+ 14 ans)

Découverte et apprentissage de l'activité judo adaptée à la pratique de loisirs, dans un contexte convivial, ludique et technique. Mais aussi, pour ceux qui le souhaitent, développement et perfectionnement. Travail spécifique à la compétition (exercices de répétitions, de chutes, de déplacements et d'enchaînements de techniques) suivi en compétitions et tournois, planification d'entraînements cardio-musculaires adaptés.

SECTION SELF-DEFENSE (+ 14 ans)

De nos jours la pratique du self défense est de plus en plus sollicitée. Savoir se défendre est un SPORT. Initiation au JUJITSU, Pieds-poings, MMA, JUB, Lutte contact, pancrace... Avec une grande part de convivialité et de RESPECT.

LE CLUB PRÉPARE LES CANDIDATS AU BACCALAUREAT (option JUDO)

L'Académie d'Amiens propose en option facultative, dans les activités physiques et sportives, le judo. Cette option, de coefficient 2, se travaille au fil des entraînements au sein du club. Les professeurs, dont un jury aux épreuves du bac, sont à même de guider au mieux les lycéens judokas dans ce projet.

ENCADREMENT

JOEL BERTINATTI - Ceinture noire 5^{ème} dan - Professeur d'EPS - Directeur Technique

JEAN-MANUEL ADRIANO - Ceinture noire 4^{ème} dan - Directeur Sportif

Céline LEBRUN - Ceinture noire 6^{ème} dan

Thibault LEFEVRE - Ceinture noire 1^{er} dan - assistant club

Lionel DUBRENAT

Ainsi que certaines ceintures noires du club



Championnats de l'Oise cadets 2015
Leo B. 1^{er} et Loris B. 3^{ème}



Nos petits Soeurs lors de tournoi inter clubs
Sarah 1^{ère} et Nora 2^{ème}
au tournoi de CHAMBLY



L'équipe Filles de SENLIS championne de PICARDIE 2015 (Nadege L., Flavie S., Astrid M., Marie J. et Oceane T., Agathe D.)



Championnat de PICARDIE Benjamins 2015



Championnat de FRANCE 1ère Division 2014

CHAMPIONS DE FRANCE 2009

Cadets par équipe de club



Arnaud METENIER - Sofiane AMMAD - Hugo-Louis HOLIN - Maxime FLAMENT - Idris Marius LANDRY - Thibault LEFEVRE

ANIMATIONS AU LONG DE L'ANNEE

STAGE DE LA TOUSSAINT MINIMES à SENIORS

avec la venue d'athlètes de HAUT NIVEAU de renommée MONDIALE comme CÉLINE LEBRUN, PIERRE ALEXANDRE ROBIN, NICOLAS BRISSON...

STAGES

durant les vacances scolaires pour les 7/14 ans multi activités.

CALENDRIER PHOTO ANNUEL

avec tous les enfants et adultes du club

PASSAGE DU PÈRE NOEL

avec cadeau et goûter

COMPÉTITION PAR ÉQUIPE

à Senlis avec PRIX DU FAIR PLAY

COMPÉTITION AMICALE

à Senlis pour les ENFANTS de 3 à 12 ans

CHASSE AUX ŒUFS

dans la salle de JUDO

PARTICIPATION AUX TOURNOIS INTERNATIONAUX

Fraternité en BELGIQUE, Mahorokan en HOLLANDE, Dudelange au LUXEMBOURG

DÉMONSTRATION DE JUDO

en juin faite par les enfants

ORGANISATION DE STAGES, D'ENTRAÎNEMENTS ET DE CHAMPIONNATS

pour le département de l'OISE DE JUDO et la LIGUE DE PICARDIE DE JUDO

SORTIE DE FIN D'ANNÉE

Acrobranche, journée course d'orientation, animation

Tous les Résultats sportifs, renseignements...
site internet : <http://gssenlis-judo.fr/>, facebook: Gs Senlis JUDO
Mail: gssenlis.judo@wanadoo.fr, tél: 06 62 07 53 49