

# 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.

## INITIATION JUDO / 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.

## JEUNES 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).

## ADO JUDO (10 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 LOISIRS / ADULTES CONFIRMÉS (toutes ceintures)

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.

## SELF-DEFENSE (JUJITSU & mélange d'arts martiaux)

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, Mélange d'arts martiaux, JJB, 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<sup>ème</sup> dan - Professeur d'EPS - Directeur Technique

**JEAN-MANUEL ADRIANO** - Ceinture noire 4<sup>ème</sup> dan - Directeur Sportif

**Céline LEBRUN** - Ceinture noire 6<sup>ème</sup> dan

**Thibault LEFEVRE** - Ceinture noire 2<sup>ème</sup> dan - CQP option judo

**Lionel DUBRENAT**

Ainsi que certaines ceintures noires du club

# CHAMPIONS DE FRANCE 2009

Cadets par équipe de club



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

## CHAMPIONNE DE PICARDIE 2015

Équipe de filles de Senlis



LOPES Nadege, SEIGNEURIN Flavie, NORBERG Astrid, JAUNET Marie et TAMBOISE Océane, DIET Agathe

## CHAMPION DE L'OISE 2016

Benjamins par équipe de club



Frances Baptiste, FIEVET Benoit, NGUIYA NGUIYA Imram, MICHIEL Raphaël, DUQUENOY Enzo, DROUHIN David

# ANIMATIONS

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

**STAGES** : Organisation de stages pendant les vacances scolaires.

**CALENDRIER ANNUEL** : avec la photo des enfants du CLUB

**PASSAGE DU PÈRE NOEL** : avec sa hotte pleine de cadeaux et son goûter

**ORGANISATION DE COMPÉTITION** : sur SENLIS pour les enfants

**PARTICIPATION AUX DIFFÉRENTES COMPÉTITIONS** :

- Amicale / Inter club à proximité de SENLIS toute tranche d'âge
- Officielles de niveau départementale / régionale / nationale à partir de Benjamins
- Internationale vétérans (championnat d'EUROPE et du MONDE)

**ENTRAÎNEMENT VÉTÉRANS**

**DÉMONSTRATION DE JUDO** : faite par les enfants du Club

**JOURNÉE SPORT EN FAMILLE**

**REGROUPEMENT** avec d'autres Clubs du département et de la région pour des entraînements en commun

De gauche à droite :

**Raphaëla ADRIANO**  
Vice championne de France minimes 2017  
et vice championne de France cadets 2018

**Cassandre AGNUS**  
Vice championne de l'Oise,  
participation au championnat de France cadettes

**Tayna BARRY**  
Championne de l'Oise, Championne des Hauts de France,  
Sélectionnée pour le championnat de France minimes 2018  
5<sup>ème</sup> du championnat de France par équipe de département

**Julia RICHARD**  
Championne de l'Oise, vice championne des Hauts de France,  
sélectionnée pour le championnat de France 2018  
5<sup>ème</sup> de département

**Loane SEGNEURIN**  
Championne de l'Oise, 3<sup>ème</sup> du championnat des Hauts de France,  
sélectionnée pour le championnat de France minimes 2018  
5<sup>ème</sup> du championnat de France par équipe de département

**Thiffany WASTEELS**  
Championne de l'Oise, sélectionnée pour le championnat minimes 2018  
5<sup>ème</sup> du championnat de France par équipe de département

**Enzo DUQUENOY**  
Champion de l'Oise, Champion des Hauts de France et sélectionné  
au championnat de France minimes 2018

**Armony NICAULT**  
Championne de l'Oise, Championne de Hauts de France,  
Sélectionnée pour le championnat de France minimes 2018  
5<sup>ème</sup> du championnat de France par équipe de département

**Nina MUTEBA**  
Championne de l'Oise Benjamins, Championne de PICARDIE

**Maxence ADRIANO**  
Champion de l'Oise Benjamins, Champion de PICARDIE

**Florian SALOME**  
3<sup>ème</sup> Championnat de l'Oise Benjamins, Champion de PICARDIE

**LE GS SENLIS JUDO**  
**VOUS REMERCIE DE VOTRE SOUTIEN.**  
**ENSEMBLE TOUT EST POSSIBLE !!!**



TOUS LES RÉSULTATS SPORTIFS, RENSEIGNEMENTS...

<http://gssenlis-judo.fr> GS Senlis Judo  
[gssenlis.judo@wanadoo.fr](mailto:gssenlis.judo@wanadoo.fr) 06 62 07 53 49