

2024-2025

LIVRET D'ACCUEIL



L'ÉQUIPE DU JUDO CLUB D'ANNECY



COMITÉ DIRECTEUR

Marie-Alix AUBERT : Secrétaire Générale

Thierry ROCHUT : Co-trésorier

Anne-Lise BETAILLE : Présidente par intérim

Ludivine TERRIER : Secrétaire Générale Adjointe

Marion FERREIRA : Responsable communication

ENSEIGNANTS

Sylvain LECUREUX

5ème DAN BEES - Cadets aux vétérans

Jonathan MAHLER

3ème DAN - DESJEPS Judo Jujitsu Babies
aux vétérans

Laurence GALLET

3ème Dan - BEES 1 Mini-poussins + minimes
(Ancey et Epagny)

Gaïa ANTOINA

3ème Dan - BPJEPS Eveil et Taïso (Epagny)

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

JUDO CLUB D'ANNECY

Pour respecter les règles d'hygiène et de sécurité, merci de prendre connaissance des règles à respecter au sein du dojo.

Responsabilités du Club



- 1 Les parents sont tenus responsables de leurs enfants jusqu'à l'arrivée du professeur sur le tatami
- 2 En cas de problème survenus lors du trajet, le club ne peut être tenu responsable.
- 3 Les enfants se doivent d'arriver à l'heure à leurs cours et ne peuvent le quitter sans l'autorisation du professeur
- 4 Une bonne tenue, le respect des personnes et du matériel. Toute personne se faisant remarquer par une mauvaise conduite ou des propos incorrects, lors des entraînements ou des déplacements, pourra être exclue temporairement ou définitivement
- 5 En cas d'accident, il sera fait appel aux services d'urgences

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

JUDO CLUB D'ANNECY

Pour respecter les règles d'hygiène et de sécurité, merci de prendre connaissance des règles à respecter au sein du dojo.

Règles de Sécurité et d'Hygiène

- Les judokas doivent avoir les mains et les pieds propres ainsi que les ongles coupés
- Les judokas doivent avoir un judogi propre ainsi qu'une paire de zoris ou zori pour se rendre du vestiaire au tatami
- Les judokas ne doivent pas arriver directement de leur domicile en kimono, des vestiaires et des douches sont à disposition
- Seul le port du t-shirt blanc sous le kimono est autorisé pour les filles
- Les cheveux longs doivent être attachés par un élastique sans inclusion métallique (les barrettes ou autre objet métallique sont interdits)
- Les bijoux tels que les montres, les bagues, les boucles d'oreilles, les colliers, les piercings ... sont interdits sur le tatami.
- Les bonbons, les chewing-gum ou tout autre denrée alimentaire sont interdits

OÙ NOUS TROUVER ?

JUDO CLUB D'ANNECY



Judo Club ANNECY

1 Rue Baron Pierre de
Coubertin
Parc des Sports
74000 ANNECY



TRÉSORERIE

Pour toutes vos questions sur les tarifs, règlements de la cotisation ou des achats en boutique, difficultés de paiement.

tresorerie@judo-club-anancy.fr



SECRÉTARIAT

Pour toute vos questions administratives concernant votre licence , vos informations personnelles.

secreteriat@judo-club-anancy.fr



CONTACT

Pour toutes vos autres questions, prévenir d'une absence, contacter un enseignant, obtenir un renseignement sur les horaires de cours.

contact@judo-club-anancy.fr



CALENDRIER PRÉVISIONNEL

SEPTEMBRE

Assemblée Générale

Un rendez-vous essentiel dans la vie du Club. Les projets et le budget sont présentés lors de cette Assemblée.



OCTOBRE

Opération Chocolats

Cette opération chocolat permet de financer certains projets dont le Père Noël des enfants et, en même temps de se faire plaisir et faire plaisir à nos proches.



TOUSSAINT

Stage

Un moment incontournable pour nos jeunes à partir de Poussin qui, au-delà de pratiquer le Judo et d'autres activités sportives, renforce l'esprit d'équipe.



CALENDRIER PRÉVISIONNEL



JANVIER

Cérémonie des vœux

empreinte de chaleur et de convivialité, réunit les esprits dans une atmosphère d'espoir partagé, où chacun exprime ses vœux les plus sincères pour une année à venir riche en bonheur, réussite et santé.

JUIN

Cérémonie des Grades

Elle permet de récompenser petits et grands adhérents pour leur parcours de judokas. Cette fête se clôture dans la bonne humeur dans un moment convivial.



JUILLET

Stage d'été

Le stage d'été de judo allie entraînement intensif, camaraderie et perfectionnement technique, offrant une expérience enrichissante aux pratiquants



HORAIRES DE COURS

JUDO CLUB D'ANNECY

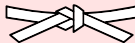
Débutants 1ère année de pratique (ceinture blanche)

Année de naissance	Catégorie	Horaires
2019	Éveil 1	Mercredi 15h15 à 16h15
2018	Éveil 2	Mercredi 16h30 à 17h30
2017	Mini-Poussin 1	Mercredi 14h00 à 15h00
2016	Mini-Poussin 2	
2015	Poussin 1	
2014	Poussin 2	Mercredi 17h30 à 18h30
2013	Benjamin 1	
2012	Benjamin 2	
2011	Minime 1	
2010 et Avant	Minime 2 ; Cadet ; Junior & Senior	Mardi et Jeudi 19h30 à 21h/21h30

HORAIRES DE COURS

JUDO CLUB D'ANNECY

Débutant 2ème Année de pratique

Année de naissance	Catégorie	Ceinture	Horaires
2018	Éveil 2	 Blanche 1 & Blanche 2 liserés 	Lundi 17h15 à 18h15
2017	Mini-Poussin 1		
2016	Mini-Poussin 2		
2015	Poussin 1		
2014	Poussin 2	Blanche / Jaune & Jaune	Mardi & Jeudi 1èH15 à 18h15
2013	Benjamin 1	À partir de la ceinture Jaune 	Mardi & Jeudi 18h15 à 19h30
2012	Benjamin 2		
2011	Minime 1		
2010	Minime 2		
2009 et Avant	Cadet ; Junior & Senior	Tous Niveaux	Mardi & Jeudi 19h30 à 21h/21h30

HORAIRES DE COURS

JUDO CLUB D'ANNECY

Autres Cours

Cours	Catégorie	Horaires
Préparation aux passages de Grades	À partir de 2011	Lundi 18h15 à 19h15
Taïso	2009 & Avant	Lundi 19h15 à 20h15
Entraînements Communs	Benjamins / Minimes	1x / mois Vendredi 19h00 à 20h30
AESA	2017 à 2015	Mercredi 14h00 à 15h00
	2014 à 2011	Mercredi 17h30 à 18h30

HORAIRES DE COURS

SECTION ÉPAGNY

Éveil Judo

2019 / 2018

Débutants
Ceinture Blanche &
Blanche Liseré



Mardi ou Vendredi
17h00 à 17h45

Débutants

2017 / 2016 / 2015

Débutants
Ceinture Blanche



Mardi ou Vendredi
17h00 à 17h45

Ceinture Blanche 2 Liserés et Blanche / Jaune

2017 / 2016 / 2015

Ceinture Blanche 2
liserés
&
Blanche Jaune



Mardi ou Vendredi
17h00 à 17h45

À partir de la Ceinture Jaune

2011 / 2012 / 2013 /
2014

Ceinture Jaune & +



Vendredi
18h45 à 19h45

À partir de la Ceinture Jaune

À partir de 2009

Tous Niveaux

Mardi
19h00 à 20h15

Le Code Moral du Judo



La modestie :
c'est penser
aux autres avant soi



Le courage :
c'est dépasser sa peur



L'amitié :
c'est partager avec
les copains et les copines



Le contrôle de soi
c'est garder son calme



La politesse :
c'est dire les mots
magiques



L'honneur :
c'est faire ce que l'on dit



Le respect :
c'est écouter ce que
disent les autres



La sincérité :
c'est dire la vérité



L'attitude au dojo

L'HYGIÈNE C'EST LE RESPECT DE
L'AUTRE ET DE L'ENVIRONNEMENT



Se laver.

Après chaque cours, prends une douche dans les vestiaires ou dès que tu rentres à la maison.



Utilise tes propres affaires de toilette.

Judogi propre.

Après chaque cours, pense à sortir ton judogi du sac pour l'aérer. Veille à ce qu'il soit toujours propre.



Pour aller du vestiaire au dojo, utilise des sandalettes ou des zoris.



Ne jette rien sur le tapis et mets tes détritus dans les poubelles pour avoir des vestiaires et un dojo propres.



Penses-y aussi sur le lieu de compétition !

Ongles nets.

Veille à toujours avoir les ongles des pieds et des mains propres et courts.



Si tu as une plaie, soigne-la et protège-la. Si tu as des rougeurs ou des démangeaisons, préviens tes parents.



FFJudo

www.ffjudo.com

Partenaire Officiel de la FFJDA



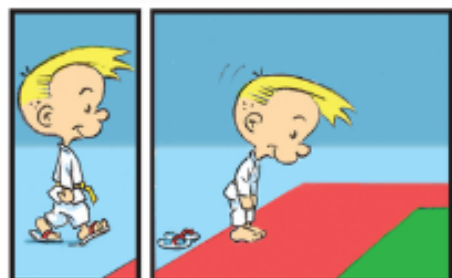
L'attitude au dojo

QUELQUES PRINCIPES POUR ÊTRE BON JUDOKA



Respect des lieux, des règles et des personnes

Le Dojo est un lieu de travail et d'échange : **respectons-le !**



Le professeur et nos partenaires méritent notre respect : **saluons-les !**



Les moins gradés écoutent avec attention les conseils des plus gradés : **entraïdons-nous !**



Pour le bon déroulement du cours : **soyons à l'heure !**



L'ordre et l'hygiène sont indispensables pour travailler en harmonie : **soyons propres !**



Les progrès au judo dépendent aussi de l'ambiance : **soyons amis !**



avec son Partenaire Officiel Santé



NOS PARTENAIRES

JUDO CLUB D'ANNECY

ANNECY

**haute
savoie**
le Département



1 rue MAYENCIN - 38610 GIERES
04 76 47 29 13

Jeff de Bruges
Martial

Magasins de Thonon - Annecy - Albertville



L'Atelier
2 rue Sommeiller - 74000 ANNECY



CIO CREATIVE