



ALNM section JUDO alnm.judo@laposte.net Site : <http://alnmjudo.fr>

Présidente : Clotilde WATELET-BESANÇON 06.07.99.73.57

1 rue des Saules 54230 Neuves-Maisons

Secrétaire : Valérie Balthazard Trésorière : Muriel BALLIE

Entraîneurs : David TRAMAKIDZE & Yohann HARMAND

INFORMATIONS RENTÉE 2023-2024

ALNM JUDO HORAIRES DES COURS - SAISON 2023-24

Version du 01/09/2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI																		
8h	CATÉGORIES D'ÂGES : À partir du 1er septembre 2023 : <table border="1"> <thead> <tr> <th>CATÉGORIE</th> <th>Enfants né(e)s en</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ÉVEIL CORPOREL</td> <td>2020</td> </tr> <tr> <td>ÉVEIL JUDO</td> <td>2019 (E1) & 2018 (E2)</td> </tr> <tr> <td>MINI-POUSSIN.E.S (MP)</td> <td>2017 (MP1) & 2016 (MP2)</td> </tr> <tr> <td>POUSSIN.E.S (P)</td> <td>2015 (P1) & 2014 (P2)</td> </tr> <tr> <td>BENJAMIN.E.S (B)</td> <td>2013 (B1) & 2012 (B2)</td> </tr> <tr> <td>MINIMES (M)</td> <td>2011 (M1) & 2010 (M2)</td> </tr> <tr> <td>CADETS/CADETTES (C)</td> <td>2009 (C1) & 2008 (C2) & 2007 (C3)</td> </tr> <tr> <td>JUNIORS (J)</td> <td>2006 (J1) & 2005 (J2) & 2004 (J3)</td> </tr> </tbody> </table> Puis séniors à partir de 2003 et avant.					CATÉGORIE	Enfants né(e)s en	ÉVEIL CORPOREL	2020	ÉVEIL JUDO	2019 (E1) & 2018 (E2)	MINI-POUSSIN.E.S (MP)	2017 (MP1) & 2016 (MP2)	POUSSIN.E.S (P)	2015 (P1) & 2014 (P2)	BENJAMIN.E.S (B)	2013 (B1) & 2012 (B2)	MINIMES (M)	2011 (M1) & 2010 (M2)	CADETS/CADETTES (C)	2009 (C1) & 2008 (C2) & 2007 (C3)	JUNIORS (J)	2006 (J1) & 2005 (J2) & 2004 (J3)	
CATÉGORIE						Enfants né(e)s en																		
ÉVEIL CORPOREL	2020																							
ÉVEIL JUDO	2019 (E1) & 2018 (E2)																							
MINI-POUSSIN.E.S (MP)	2017 (MP1) & 2016 (MP2)																							
POUSSIN.E.S (P)	2015 (P1) & 2014 (P2)																							
BENJAMIN.E.S (B)	2013 (B1) & 2012 (B2)																							
MINIMES (M)	2011 (M1) & 2010 (M2)																							
CADETS/CADETTES (C)	2009 (C1) & 2008 (C2) & 2007 (C3)																							
JUNIORS (J)	2006 (J1) & 2005 (J2) & 2004 (J3)																							
9h						9h30 – 10h30 EVEIL CORPOREL																		
10h						10h30 – 11h30 EVEIL JUDO 1 & 2																		
11h																								
12h																								
13h																								
14h						14h – 15h JUDO MINI-POUSSIN.E.S																		
15h						15h – 16h JUDO POUSSIN.E.S																		
16h			15h00 – 16h30 JUDO MINI-POUSSIN.E.S POUSSIN.E.S			16h – 17h30 JUDO BENJAMIN.E.S MINIMES																		
17h			16h30 – 18h00 JUDO BENJAMIN.E.S MINIMES			17h30 – 19h00 JUDO > CADETS/CADETTES																		
18h			18h00 – 19h30 JUDO > CADETS/CADETTES																					
19h	18h30 – 19h15 BODYSCULPT																							
19h15	19h15 – 20h30 PILATES																							
20h30		ENTRAINEMENTS TECHNIQUES JUDO	19h30 - 21h00 JU-JITSU Self-défense																					

☞ Les catégories d'âge mentionnées sont celles valables en compétition du 1/09/23 au 31/08/24

☞ L'entraîneur se réserve le droit de déplacer un judoka d'un cours à l'autre pour des raisons de morphologie ou autre

☞ <https://www.alnmjudo.fr/page/13090-horaires>

Pour certaines catégories, deux cours sont planifiés. La cotisation sera la même si l'enfant assiste à 1 ou 2 cours de judo.

Pour d'une inscription, une réduction de 10% est accordée dès la 2ème inscription.

Les cours ont lieu toute l'année de début septembre à fin juin.

Des stages sont proposés lors des vacances scolaires (3 jours).

Ils nécessitent une inscription et une participation forfaitaire de 30€.

La rentrée 2023 est prévue :

mercredi 6 pour le Judo & Jujitsu - lundi 11 pour le Bodysculpt et le Pilates

Le samedi 9 septembre 13h30-17h30 : portes ouvertes à la MVA (présentation de toutes les activités offertes par tous les clubs et associations du secteur)

ESSAIS : 2 séances sont offertes à quiconque souhaite essayer l'une de nos disciplines (pré-inscription sur place obligatoire sur document dédié pour des raisons d'assurance).



ALNM section JUDO alnm.judo@laposte.net Site : <http://alnmjudo.fr>

Présidente : Clotilde WATELET-BESANÇON 06.07.99.73.57

1 rue des Saules 54230 Neuves-Maisons

Secrétaire : Valérie Balthazard Trésorière : Muriel BALLIE

Entraîneurs : David TRAMAKIDZE & Yohann HARMAND

INSCRIPTIONS :

Pour vous inscrire, voici les étapes à suivre :

1- en ligne : création de votre compte et saisie de vos informations + souhait d'activité(s)

2- puis à la MVA (maison de la vie associative, face au dojo) le jour des portes ouvertes :

Samedi 10/09 de 13h30 à 17h30 à la MVA (Portes ouvertes - stands à côté de la salle Plumet)

Puis au dojo, une permanence est assurée sur certains cours.

Pour une 1ère inscription, un certificat médical est requis, sinon le questionnaire SANTE suffit.

Une autorisation parentale est à remettre remplie et signée lors de l'inscription.

Documents disponibles sur notre site internet www.alnmjudo.fr

TARIFS :

IMPORTANT : Les montants ci-dessous comprennent : la licence fédérale 41€ (assurance) + l'adhésion à l'association ALNM 5€ + les cours de judo. Ils sont forfaitaires. Pour des inscriptions multiples, une remise de 10% est consentie dès la 2ème inscription.

Ils sont dus pour toute l'année dès l'inscription et vous engagent pour la saison car toutes les activités sont planifiées et financées à l'avance grâce à vos cotisations.

Versement : au choix en 1 fois (1 chèque ou 1 virement) ou en 3 versements sans frais (immédiat puis début novembre/décembre). NOUVEAU : paiement par CB 1-2 ou 3 prélèvements. Nous acceptons les chèques vacances, les PASS 54 les PASS SPORT et les bons CAF (en cours de validité).

Cours	Tarif annuel
JUDO - EVEIL CORPOREL (3 ans - 1 cours)	168 € (dont licence 41€)
JUDO - EVEIL JUDO (4-5 ans -1 cours)	168 € (dont licence 41€)
JUDO (6 ans et plus - 2 cours)	228 € (dont licence 41€)
JU-JITSU / self défense	168 € (dont licence 41€)
BODYSCULPT	148 €
PILATES	248 €
Offre zen PILATES + BODYSCULPT	396 348 €

Les cours de judo ont lieu toute l'année de septembre à juin (fête du club fin juin). Pendant les vacances, des stages sont proposés sur 3 jours.

Vous pouvez payer par CARTE BLEUE en une fois ou en plusieurs fois via notre site Internet, page INSCRIPTIONS.

Les cours de Pilates et de Bodysculpt sont assurés à raison d'un cours par semaine de début septembre à début juillet en dehors des congés scolaires (+ 1 semaine sur 2 pendant les petites vacances scolaires selon la disponibilité des participants et de l'enseignant).

INFORMATION/ACTUALITÉ :

AMICALE LAIQUE DE NEUVES MAISONS - Section JUDO - JUJITSU

Affiliée à la fédération française des œuvres laïques - 15 mars 1960 N°1996 - Nancy



ALNM section JUDO alnm.judo@laposte.net Site : <http://alnmjudo.fr>

Présidente : Clotilde WATELET-BESANÇON 06.07.99.73.57

1 rue des Saules 54230 Neuves-Maisons

Secrétaire : Valérie Balthazard Trésorière : Muriel BALLIE

Entraîneurs : David TRAMAKIDZE & Yohann HARMAND

Le site du club reste la 1^{ère} source d'information à consulter régulièrement.

<http://www.alnmjudo.fr> PAGE ACTUALITES

Une page Facebook est également disponible en accès libre (sa consultation ne nécessite pas d'avoir un compte):

<https://www.facebook.com/JUDONEUVESMAISONS/>

Pensez à vous y abonner si vous disposez d'un compte.



PASSEPORT : important, dès le niveau poussin

Un passeport accompagne l'enfant en compétition dès le niveau « benjamin ».

Nous demandons aux parents de le commander dès le niveau « poussin » auprès du Comité de judo de Meurthe & Moselle (via le formulaire dédié mis à disposition sur notre site).

CATÉGORIES D'ÂGES :

A partir du 1er septembre 2023 :

CATÉGORIE	Enfants né(e)s en
ÉVEIL CORPOREL	2020
ÉVEIL JUDO	2019 (E1) & 2018 (E2)
MINI-POUSSIN.E.S (MP)	2017 (MP1) & 2016 (MP2)
POUSSIN.E.S (P)	2015 (P1) & 2014 (P2)
BENJAMIN.E.S (B)	2013 (B1) & 2012 (B2)
MINIMES (M)	2011 (M1) & 2010 (M2)
CADETS/CADETTES (C)	2009 (C1) & 2008 (C2) & 2007 (C3)
JUNIORS (J)	2006 (J1) & 2005 (J2) & 2004 (J3)

Puis séniors à partir de 2003 et avant.

La participation aux compétitions se fait sur la base de la volonté de l'enfant et en accord avec l'enseignant et les parents.

Notre club obtient de bons résultats en compétition. Cependant notre souhait est de respecter la progression de l'enfant et surtout ses aspirations.

Pour les tout jeunes à partir de 7-8 ans (mini-poussins), des animations gratuites sont proposées, pour découvrir la compétition et l'opposition.

Ensuite des compétitions sont proposées sur la base du calendrier fédéral et des tournois proposés par les clubs de la grande région (voire français ou internationaux selon le niveau)

CATÉGORIES DE POIDS : (pour les enfants souhaitant faire de la COMPÉTITION)

AMICALE LAIQUE DE NEUVES MAISONS - Section JUDO - JUJITSU

Affiliée à la fédération française des œuvres laïques - 15 mars 1960 N°1996 - Nancy



ALNM section JUDO alnm.judo@laposte.net Site : <http://alnmjudo.fr>

Présidente : Clotilde WATELET-BESANÇON 06.07.99.73.57

1 rue des Saules 54230 Neuves-Maisons

Secrétaire : Valérie Balthazard Trésorière : Muriel BALLIE

Entraîneurs : David TRAMAKIDZE & Yohann HARMAND

Chez le jeune enfant, les judokas sont affectés dans des groupes morphologiques homogènes et par sexe. A partir de la catégorie d'âge «benjamin», l'organisateur peut recourir aux catégories officielles.

Nous recommandons de ne pas faire faire de régime aux enfants.
Nous conseillons de veiller à leur apporter une alimentation diversifiée
tout au long de l'année, selon les recommandations du
Programme National de Nutrition Santé.

Des conseils peuvent leur être apportés sur simple demande.

(voir <http://www.mangerbouger.fr/>)

L'entraîneur sera amené à peser les enfants dans le seul but de
préparer les compétitions (inscription dans une catégorie de poids).

Voici les catégories officielles de la fédération française de judo :

Femmes/filles

Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors
-32 kg	-36 kg	-40 kg	-44 kg	-48 kg
-36 kg	-40 kg	-44 kg	-48 kg	-52 kg
-40 kg	-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg
-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg
-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg
-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg
-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg	+78 kg
-63 kg	-70 kg	+70 kg	+78 kg	
+63 kg	+70 kg			

Hommes/garçons

Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors
-30 kg	-34 kg	-46 kg	-55 kg	-60 kg
-34 kg	-38 kg	-50 kg	-60 kg	-66 kg
-38 kg	-42 kg	-55 kg	-66 kg	-73 kg
-42 kg	-46 kg	-60 kg	-73 kg	-81 kg
-46 kg	-50 kg	-66 kg	-81 kg	-90 kg
-50 kg	-55 kg	-73 kg	-90 kg	-100 kg
-55 kg	-60 kg	-81 kg	-100 kg	+100 kg
-60 kg	-66 kg	-90 kg	+100 kg	
-66 kg	-73 kg	+90 kg		
+66 kg	+73 kg			



ALNM section JUDO alnm.judo@laposte.net Site : <http://alnmjudo.fr>

Présidente : Clotilde WATELET-BESANÇON 06.07.99.73.57

1 rue des Saules 54230 Neuves-Maisons

Secrétaire : Valérie Balthazard Trésorière : Muriel BALLIE

Entraîneurs : David TRAMAKIDZE & Yohann HARMAND

LIEU/ACCÈS :

Dojo situé au Gymnase Paul Laout (point GPS 48.61182108106774, 6.102397853684345)

Impasse Aristide Briand, 54230 Neuves-Maisons



Lien maps :

<https://www.google.fr/maps/place/ALNM+JUDO/@48.6117182,6.1002628,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x47e66df92d873223:0x169c272bdb8a66e5!8m2!3d48.6117147!4d6.1024515>

Restaurant

Entrée du dojo

