

Pour nous contacter :

Site internet : www.judoclubchampagnole.fr

Mail: judoclubchampagnole@gmail.com

Alice Ballaud, responsable sportif : 06.75.92.84.56

Le Judo Club Champagnolais c'est :

3 Dojos (Lieu d'entraînement)

Dojo n°1 : 2, Place de la Champagnolaise 39300 CHAMPAGNOLE

Dojo n°2 : Rue des creuses 39300 MONNET-LA-VILLE

Dojo n°3 : 13 Grande Rue, 39600 ARBOIS

5 professeurs diplômés

Alice, Angèle, Maeva, Michèle et Martin

Et 250 Licenciés !



Nouveautés 2018

- « Apprentissage des chutes »
- « Circuit training/Muscu »
- « Jujitsu Combat/Fighting »



Bébé Judo à partir de 2ans

Judo Enfants

Judo Adultes

Taïso

Jujitsu Combat/Fighting & Self-défense

Cours Circuit Training/Musculation

Cours « Apprentissage de la chute »

Champagnole

Monnet-la-Ville

Arbois

judoclubchampagnole.fr



Judoclubchampagnole.fr

Les dates d'inscriptions et de reprise des cours

Dojo n°1 : 2, Place de la Champagnolaise 39300 **CHAMPAGNOLE**

Judo et Jujitsu

Inscription : Mercredi 5 Septembre de 14h à 20h,

Reprise des cours à Champagnole à partir du Mardi 11 Septembre 2018

Taiso

Inscription et reprise des cours le Lundi 10 Septembre 2018 de 17h à 18h15

Dojo n°2 : Rue des creuses 39300 **MONNET-LA-VILLE**

Judo

Inscription et reprise des cours le Samedi 15 Septembre 2018 de 10h à 12h

Taiso

Inscription et reprise le Lundi 10 Septembre 2018 de 19h à 20h15

Dojo n°3 : 13 Grande Rue, 39600 **ARBOIS**

Judo

Inscription : Lundi 10 Septembre 2018 de 17h30 à 18h30

Reprise des cours à partir du Lundi 17 Septembre 2018

Les professeurs

Alice BALLAUD, Ceinture noire 3^{ème} Dan, DEJEPS Judo Jujitsu, responsable sportif du JCC, professeur de Judo sur Arbois et Champagnole

Angèle CHARNOZ, Ceinture noire 2^{ème} Dan, Formation CQP Sport de combat option Judo Jujitsu.

Martin CONTINI, Ceinture noire 2^{ème} Dan, BP Judo, Formation DEJEPS, professeur Judo et Jujitsu sur Champagnole

Maeva LAMIELLE, Ceinture noire 1^{er} Dan, Formation CFEB, professeur de Judo sur Arbois et Monnet-la-Ville

Michèle PIPART, ceinture noire 1^{er} Dan, CFEB Taiso, professeur de Taiso à Champagnole et Monnet-la-Ville

Mise à l'honneur de nos licenciés



Gabrielle BARBAUD
Vice-Championne du monde UNSS
Vice-Championne de France cadette



Joël COURTOIS
3^{ème} au championnat d'Europe Vétérans

Jacques PASTEUR
Champion de France Vétérans
Trésorier du Judo Club



Benoit LLOVEL
Brevet des collèges réussi mention Très Bien
Sélectionné au Championnat de France Espoirs

Mackenson ROUGEOT
Brevet des collèges réussi
Sélectionné au Championnat de France Espoirs

L'équipe Cadette sélectionnée au championnat de France Margaux JACQUEMET, BAC S réussi mention AB, sélectionnée au championnat de France Séniors 2^{ème} division et 2^{ème} au criterium de France Cadettes
Gabrielle BARBAUD, sélectionnée en équipe de France pour une Européenne Cup
Angèle CHARNOZ, sélectionnée au championnat de France 2^{ème} Division Séniors
Maeva LAMIELLE, BAC Pro ASSP réussi mention Bien, Formation CFEB Prof Judo



L'équipe des Mini-poussins 1^{ère} au Tournoi de Clairvaux



Le Judo Club Champagnolais 1^{er} au classement des clubs au Tournoi de Bletterans

Le JCC, bien plus qu'un club !

« On ne juge pas un Homme sur le nombre de fois qu'il tombe mais sur le nombre de fois qu'il se relève. » Jigoro KANO



MARDI 27 MARS 2018 LE PROGRES

CHAMPAGNOLE SPORT Judo : six qualifiés au Judo-Club Champagnolais

Une dizaine de judokas champagnolais ont participé à la coupe de Franche-Comté benjamins/minimes à Besançon (Doubs). Et c'est une jolie moisson que rapportent les judokas jurassiens avec un titre, quatre podiums et six sélections. Chez les minimes, Marie-Lucie Boj n'a pas été inquiétée dans la catégorie des -40 kg et prend donc logiquement la médaille d'or. Orlane Brun remporte une médaille de bronze dans la catégorie de poids supérieur des -44 kg.



Orlane Brun et Marie-Lucie Boj. Photo Patrick BONJOUR

Chadi Dhimene se classe 5^e en -55 kg. Les trois minimes sont sélectionnés pour le championnat Bourgogne Franche-Comté du 3 juin prochain à Belfort (Territoire de Belfort). Ils seront accompagnés par trois benjamins, Hugo Michel qui remporte la médaille d'argent en +66 kg et Jade Castillo, la médaille de bronze en -28 kg et Ilyass El Yazami.

CHAMPAGNOLE SPORT Trois Champagnolais qualifiés pour le championnat de France de judo



Trois Champagnolais iront au championnat de France en octobre. Photo Patrick BONJOUR

Lors de la coupe Bourgogne Franche-Comté espoirs réunissant les meilleurs cadets 1^{re} année de la grande Région, trois judokas du JCC combattaient dans la même catégorie de poids, en -60 kg. Alors que la catégorie réunissait 20 judokas, Julien Sage prend une jolie médaille de bronze, Benoit Lovel la 5^e place, alors que Mackenson Rougeot, blessé à la hanche sur son dernier combat, se classe 7^e. Ces trois judokas sont sélectionnés au championnat de France Espoirs qui se déroulera en octobre prochain. Hugo Thimel, qui combattait à la coupe BFC 2^e division, se classe 9^e en -66 kg.

Le Progrès du 23 mai 2018

PANORAMA SPORTIF

■ Judo Champagnole : Margaux Jacquemet performante
Lors du championnat Bourgogne Franche-Comté juniors 1^{re} division dimanche 4 février à Quetigny, Margaux Jacquemet remporte la première place en moins de 70 kilos et se qualifie pour la demi-finale des championnats de France juniors le 17 mars. Hugo Thimel en moins de 66 kilos, après avoir mis un magnifique ippon en 10 secondes lors du premier combat, s'incline d'un waza-ari au second tour et n'est pas repêché. Belle compétition pour Hugo qui n'est que cadet troisième année. L'après-midi lors des shiai, Angèle Charnoz a marqué 30 points pour son deuxième dan. Maeva Lamielle s'est blessée au premier tour des shiai. Gabrielle Barbaud était engagée au tournoi de Lignano en Italie, où elle décroche une deuxième place en moins de 63 kilos après cinq beaux combats.



Margaux Jacquemet et Hugo Thimel. Photo Patrick BONJOUR

Le Progrès du 6 février 2018

Les tarifs et réductions

Le règlement s'effectuera en espèce ou chèque (de 1 à 3 chèques remis lors de l'inscription et retirés aux dates suivantes : septembre 2018, Octobre 2018 et Novembre 2018)

La cotisation est due dans son intégralité pour toute la saison

Les chèques vacances sont acceptés

Séances	Cotisation annuelle	Licence FFJDA dont assurance	Total pour l'année
Baby Judo (30 minutes/semaine)	70 €	38 €	= 108 €
Apprentissage des chutes (30 minutes/semaine)	70 €		= 108 €
Séances illimitées (Sur les 3 Dojos avec Judo et Disciplines associés)*	136 €		= 174 €

*Cette formule donne accès aux stages cohésion organisés par le club, aux compétitions et tournois

Pour les inscriptions à partir du 1^{er} Janvier 2019: - 25€ sur la cotisation

Les judokas démissionnaires ne pourront solliciter un quelconque remboursement de la part du club, sauf pour contre-indications médicales à l'exercice du judo dûment justifiées par un Médecin.

Réductions & Parrainages

(Voir conditions au club /offres non cumulables)

***Réduction « Parrainage » : Pour tout parrainage d'un nouveau licencié (or famille), le club rembourse 15€ au parrain et 15€ au nouveau licencié

***Réduction « famille » : moins 15€ sur la cotisation pour le 2^{ème} licencié d'une même famille, 20€ de réduction pour le 3^{ème} licencié et +.

***Réduction « autre club » : la licence vous est offerte si vous étiez licenciés dans un autre club la saison précédente (38€ offert)

***Réduction « étudiant » : Sur présentation de la carte étudiante – 50% de réduction sur la cotisation annuelle.

***Réduction « Carte Jeune » : 8€ de réduction sur la cotisation annuelle ou 10% de réduction sur l'achat de Textile valable sur les Dojos du JCC

***Réduction « Aide à la prise de licence » : 30€ de remboursé aux personnes bénéficiaires de la prime de rentrée scolaire ou de l'aide solidarité active.

Une ceinture blanche offerte pour les nouveaux adhérents

Le dossier d'inscription

Un dossier d'inscription complet doit être remis au club le jour de l'inscription ou lors de la première séance.

Le dossier d'inscription comporte :

-La validation de sa licence sur le site de la FFJDA

www.ffjudo.com } Espace licencié, prise de licence } Se licencier à la FFJDA

-Une fiche d'inscription dûment remplie et signée

Disponible sur le site internet du JCC ou directement le jour des inscriptions

-D'un certificat médical papier ou validé sur passeport sportif

-Du montant de la licence (38€)

-Du montant de la cotisation annuelle (Selon cours)

Les adhérents ne pourront accéder aux tatamis sans un dossier complet

(Signé par le responsable légal pour les mineurs)

Le certificat médical

La pratique du judo/Jujitsu/Self-défense/Taiso exige la délivrance d'un certificat médical certifiant les 2 points suivants :

- Aptitude à la pratique du Judo ou Jujitsu ou Taiso ou Self-défense
- Absence de contre-indications à la pratique du judo en compétition (pour le judo)

Pour les judokas ayant un passeport sportif (2010 et +), le médecin doit tamponner le certificat médical directement sur le passeport sportif + un certificat papier à donner au club.

Pour les judokas n'ayant pas de passeport sportif, le médecin doit vous fournir un certificat médical papier à conserver chez vous + une copie à donner au club.

Pour les inscriptions en juin, le certificat médical sera à fournir dès la 1ère séance de Judo en Septembre 2018.

Le passeport sportif

Le passeport sportif est obligatoire à partir de poussin 1ère année (2010 et +) (A acheter au club 8€ valable 8ans). Pour les « renouvellement », il doit être présenté lors de l'inscription pour validation.



Vous souhaitez prendre un peu d'avance ? Tous les documents pour les inscriptions sont disponibles sur le site www.judoclubchampagnole.fr

Rubrique « inscriptions 2018-2019 »

Sinon, ils seront disponibles en format papier lors des inscriptions

Jujitsu combat/Fighting

Nous proposons aux personnes désireuses de pratiquer une activité sportive, dynamique et de combats, le Jujitsu. Les pratiquants étudient et assimilent progressivement toutes les techniques de combat debout et au sol. Le Jujitsu se pratique en Judogi. Novices et confirmés se retrouvent sur les tatamis et ensemble apprennent de nombreuses techniques comme des clefs de bras, étranglements, coups de pieds, coups de poings, projections,...Des compétitions seront proposées aux volontaires !

La self-défense

Le Judo Club Champagnolais offre à toutes les personnes désireuses de pratiquer ou reprendre, une activité sportive, une méthode qui développera vos aptitudes à vous défendre contre toutes agressions. Pour permettre à ses pratiquants d'exprimer leur savoir-faire la self-défense est proposée comme une méthode de défense personnelle. Cette activité remporte un succès grandissant auprès des pratiquants adolescents et adultes et notamment des femmes. La self-défense se pratique en tenue de sport ou Judogi.



Circuit Training / Musculation

Ce cours est à destination de toutes personnes (Homme et Femme) désirant développer ses capacités musculaire et cardiaque. Dans une ambiance conviviale, enchaînement d'exercices variés en solo ou à plusieurs, avec du matériel ou sans, en musique ou non. Vous ne risquez pas de vous ennuyer, transpiration garantie ! Pas besoin de Judogi, une tenue de sport classique suffit. (Il n'y a ni chute, ni combat)

Bon pour 1 séance gratuite

En Septembre et Janvier...poussez les portes du dojo !

Durant tout le mois de Septembre et Janvier, venez découvrir toutes les activités du JCC gratuitement !

Le Judo

JUDO		Séance par semaine				
Année naissance	Catégorie	Arbois	Champagnole			Monnet-la-Ville
		Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Samedi
2015 et 2016	Baby Judo (voir conditions au club*)			17h15 à 17h45 (avec accompagnant)		
2015 et 2016	Baby Judo (voir conditions au club*)			16h30 à 17h		
2014	Eveils Judo (1A)	17h30 à 18h30		15h15 à 16h15		10h à 11h
2013	Eveils Judo (2A)					
2012	Mini-Poussins (1A)	18h30 à 19h30	17h30 à 18h30*	14h à 15h	17h30 à 18h45	11h à 12h
2011	Mini-Poussins (2A)					
2010	Poussins (1A)					
2009	Poussins (2A)					
2008	Benjamins (1A)		18h à 19h*			
2007	Benjamins (2A)					
2006	Minimes (1A)	18h30 à 19h30*	18h à 19h (UV Kata et UV Technique)	19h à 20h30	19h à 20h30	
2005	Minimes (2A)					
2004/2003/2002	Cadets					
2001/2000/1999	Juniors		19h à 20h15*			
1998 et +	Séniors/Vétérans					

*Horaires « A la Japonaise », voir le fonctionnement directement avec Alice le professeur

Le Judo Adultes

Vous avez déjà pratiqué le judo plus jeune ou vous êtes parents de Judoka et vous voudriez pratiquer le Judo afin de partager la même passion avec votre enfant et surtout mieux la comprendre ? Pas de souci, venez essayer le Judo adulte à Champagnole. Dans une ambiance conviviale, le Judo se pratique en Judogi complet. Une Discipline qui mélange, technique, chutes, combat, musculation, cardio, ...



Cours UV Kata et UV Technique

Ouvert aux judokas à partir de la catégorie Benjamine. En complément des cours normaux, ce cours permet de travailler les UV pour la ceinture Noire 1^{er}, 2^{eme} et 3^{eme} Dan.

Le Judo Enfants & Ados

Envie de donner une certaine discipline à votre enfant ? Le Judo est le sport parfait ! Avec un code moral basé sur des valeurs comme l'amitié, le respect et la politesse. Les jeunes judokas apprennent à chuter puis ils assimilent progressivement des techniques debout et au sol afin de pouvoir combattre. Au club ce n'est pas un adversaire en face de lui mais un partenaire afin de l'aider à progresser et à se développer au niveau physique et psychologique. Les judokas se retrouvent « entre copains copines » sur les tatamis ce qui est très important dans un sport individuel de combat comme le Judo. Il n'y a jamais de moqueries ou autres. Les professeurs sont diplômés et assurent une sécurité optimale. Des compétitions seront proposées aux volontaires.



Le Baby Judo, 2 et 3 ans

Découvrir le Judo à 3ans ? C'est possible à Champagnole ! Comme les grands, les petits judokas mettront leur Judogi et leur ceinture pour une séance de judo de 30min. Apprendre à mettre son Judogi et faire sa ceinture, apprendre à chuter, à respecter les règles et le code moral feront partie de l'apprentissage ! Les petits se feront plaisir grâce à du matériel adapté à eux (mannequin en mousse, tapis de chutes,...). Ils développeront leur motricité et leurs capacités physiques et mentales. Toujours encadré par un professeur diplômé d'état, le cours des baby n'accepte que 10 Judokas afin d'assurer une sécurité totale. Il est placé en fin d'après-midi pour laisser le temps aux enfants de faire la sieste tranquillement.



Le baby Judo, 2 et 3 ans avec accompagnement d'un ou des deux adultes

Le JCC propose aux très jeunes enfants de s'éveiller au contact des tatamis par le jeu et avec ses parents (ou personne responsable). Le port du Judogi est obligatoire pour les enfants et facultatif pour les parents. Il ne s'agit pas d'en faire des champions de Judo avant l'âge mais d'accompagner l'éveil des tout-petits. Une méthode qui favorise l'épanouissement et l'accès à l'autonomie des enfants. Découvertes sensorielles, activités motrices, développement psycho-affectif, éveil social, tels sont les bienfaits des séances de bébés Judo. Au bébé Judo, les activités se font en groupe, en présence d'un ou des deux adultes, et avec un animateur. Sur les tatamis bébé n'apprend pas à faire du Judo mais à jouer, à s'épanouir en faisant tout seul et à son rythme mille et une expériences tout en respectant le code moral.

Les Disciplines Associées

Le dossier « Essai »

Disciplines associées		Séance par semaine				
Disciplines	Année naissance	Champagnole				Monnet-la-Ville
		Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Lundi
Jujitsu Combat/ Self-défense	2006 et +				20h30 à 21h30	
Taiso	2008 et +	17h à 18h15				19h à 20h15
Circuit Training/ Cardio / Musculation	2004 et +			19h15 à 20h15		
Apprentissage des Chutes	+ de 30ans & Retraités		16h45 à 17h15			

Le Taiso

Le Taiso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique. Vous êtes débutant, sportif ou non sportif, vous doutez de vos capacités à pratiquer une discipline physique. Le Taiso est pour vous : Renforcement du système musculaire, amélioration de la maîtrise des gestes, augmentation de la souplesse, relaxation. Dans une ambiance conviviale, venez pratiquer le Taiso en tenue de sport. Il n'y a pas de chutes, pas de combats, pas d'opposition.



Cours « Apprentissage de la chute »

Ce cours de 30min est un cours spécifique pour les personnes de + de 30 ans & retraités. Dans cette société toujours plus dynamique, vous êtes de plus en plus actif et une chute dans la vie quotidienne ou lors d'une activité sportive est vite arrivée. Afin de ne pas subir un gros traumatisme physique, il est important de « savoir tomber ». En tenue de sport ou Judogi, il n'y a pas de combats ni d'opposition. Venez essayer...

Vous souhaitez venir faire une séance d'essai ? Pas de souci, le club vous permet de pratiquer une séance (Judo, Jujitsu, Self-défense et/ou Taiso) gratuitement !

Remplissez et signez la fiche d'inscription et présentez là au professeur avant la séance. Cela n'engage en rien mais permet au professeur d'avoir les infos importantes (comme un numéro de téléphone en cas d'urgence)

Après la séance, si cela vous a plu il faudra présenter le dossier complet pour pouvoir pratiquer la séance suivante, dans le cas contraire la fiche est simplement détruite.

La « fiche d'inscription » est disponible sur le site internet du club www.judoclubchampagnole.fr rubrique inscriptions 2018/2019

Pour pratiquer

Un Judogi ou Kimono blanc vous sera nécessaire pour pratiquer (Or Taiso, Self-défense et Séance d'essai). Celui-ci peut s'acheter dans un magasin de Sport ou directement au club sur commande avant le 26 Septembre 2018

Une paire de claquettes, tongues ou zooris est également obligatoire. Cela permet d'accéder du vestiaire aux tatamis sans marcher pieds nus.

Une gourde ou bouteille d'eau est indispensable pour s'hydrater durant les cours.

Les cheveux longs doivent être attachés, les ongles coupés et le maquillage et les bijoux enlevés.

En dessous de 10 ans aucun enfant n'est autorisé à quitter le Dojo sans un adulte responsable. Dans le cas contraire pensez à faire un document signé au Judo Club.

Une réunion de rentrée sera organisée fin Septembre/Début Octobre afin de vous expliquer mieux en détail le fonctionnement du JCC