

CONDITIONS D'INSCRIPTION

TARIFS 2016/2017

A REMPLIR

- la fiche familiale d'inscription
- l'engagement et les autorisations
- le formulaire licence FFJDA 2016/2017
- l'autorisation de contrôle anti-dopage pour les compétiteurs mineurs

A FOURNIR

- certificat médical (vignette autocollante fournie par le club)
- 1 photo récente
- le passeport sportif, pour les compétiteurs (tamponné par le médecin avec la mention apte à la compétition)
- le règlement à l'ordre du Judo Club de la Motte-Servolex

L'INSCRIPTION ANNUELLE COMPREND LA COTISATION AU CLUB + LA LICENCE (la licence de 37€ par personne est restituée en totalité à la FFJDA)

- Peut-être réglée en plusieurs chèques lors de l'inscription **ou en carte bancaire (nouveau !)**
- Ne peut en aucun cas donner lieu à un remboursement
- Le tarif familial, lors de plusieurs inscriptions, s'applique aux membres d'un même foyer fiscal
- Chèques Vacances et Coupons Sport ANCV acceptés moyennant 2€ de commissions prélevées par ANCV
- Carte M'RA lycéen : 30€ de cotisation pris en charge par la Région Rhône-Alpes

CODE MORAL

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est de faire ce qui est juste

LA SINCERITE

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est d'être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est de savoir se taire lorsque monte la colère

L'AMITIE

c'est le plus pur des sentiments humains

柔道

柔道

La Motte Servolex DOJO JEAN LOUIS GEYMOND

COURS	CONDITIONS	INSCRIPTIONS
Eveil Judo Enfants nés en 2010 - 2011 - 2012 1 entraînement par semaine	1 inscription 2 inscriptions 3 inscriptions	148 € 249 € 344 €
Judo Enfants nés en 2009 et avant 2 entraînements possibles par semaine	1 inscription 2 inscriptions 3 inscriptions	196 € 296 € 391 €
Judo - Jujitsu Ados Adultes nés en 2002 et avant (Accès également possible au Dojo du Bourget pour les cours de Judo)	4 inscriptions 5 inscriptions	476 € 561 €
Judoka dont les études ou le travail ne lui permettent de s'entraîner que le vendredi et/ou aux vacances	1 inscription	116 €
Judoka licencié dans un autre club s'entraînant au judo-club de la Motte-Servolex	1 inscription (hors licence)	160 €
Taïso	1 inscription	120 €
Membre non pratiquant / sympathisant	1 inscription (hors licence)	16€

Le Bourget du Lac DOJO EMILE ALLAIS SAVOIE TECHNOLAC

COURS	CONDITIONS	INSCRIPTIONS
Eveil Judo - enfants nés en 2011 et 2012 1 entraînement par semaine le vendredi	1 inscription 2 inscriptions 3 inscriptions	148 € 249 € 344 €
Eveil judo - enfants nés en 2010 1 entraînement par semaine le lundi		
Judo - Enfants nés en 2009 et avant 2 entraînements possibles par semaine : le lundi au Bourget du Lac et le vendredi à la Motte Servolex	1 inscription 2 inscriptions 3 inscriptions	196 € 296 € 391 €
Judo Ados Adultes nés en 2002 et avant (Accès également possible au Dojo de la Motte-Servolex pour les cours de Judo, Jujitsu et Taïso)	4 inscriptions 5 inscriptions	476 € 561 €
Membre non pratiquant / sympathisant	1 inscription (hors licence)	16€



JUDO CLUB DE LA MOTTE-SERVOLEX ÉCOLE DIDIER PARIILLON

Dojo Jean Louis Geymond
45 rue Jean Rostand
73290 LA MOTTE SERVOLEX
Tél. : 04 79 25 98 14
06 52 51 99 67

Email : judoclub.lamotte@gmail.com
Site Internet : judoclublamotte.free.fr
Facebook : JC La Motte-Servolex

Club officiel labellisé par la FFJDA CERA730180
Numéro d'agrément Jeunesse et Sport 73S12805

SAISON 2016 - 2017



Dojo Jean-Louis Geymond à La Motte-Servolex

Dojo Emile Allais au Bourget-du-Lac

HORAIRES DES COURS 2016/2017

LA MOTTE-SERVOLEX Dojo Jean-Louis Geymond			
COURS		HORAIRES	CONTENU
Judo Compétiteurs Pour les années 2004 et avant	LUNDI	18h30 19h45	Cours individualisé Technique-tactique compétition
		19h45 20h30	Cardio Renforcement Etirements Relaxation
		20h30 21h15	<i>Deuxième cours en fonction du nombre de participants</i>
Taiso Ados - Adultes Pour les années 2004 et avant			
Eveil Judo Pour les enfants nés en 2012	MARDI	16h45 17h30	Approche ludique du judo Développement moteur
		17h45 18h30	Approche ludique du judo Développement moteur
		19h00 20h30	Séance Randori
		20h30 21h30	Ce cours s'adresse aux judokas débutants ou gradés voulant progresser dans la technique du judo mais ne désirant pas spécialement faire de compétition Un échauffement dynamique début ce cours
Judo Loisirs et Débutants Ados - Adultes Pour les années 2002 et avant			
Judo Pour les enfants nés en 2009 et avant	MERCREDI	14h00 15h00	Ceintures blanches et blanches jaunes
		15h00 16h00	Ceintures jaunes et jaunes orange
		16h00 17h00	Ceintures orange et orange vertes
		17h00 18h30	Ceintures vertes et plus
Préparation physique (cours dirigé pour les années 2003 à 2006		18h30 19h00	Pratique complémentaire au judo
Kata et Préparation aux passages de ceintures		19H00 19H30	Contenu selon programmation
Jujitsu Ados - Adultes Pour les années 2004 et avant		19h30 21h00	Self-défense Fighting-combat (Loisirs et/ou compétitions)

Voir suite page suivante ...

LA MOTTE-SERVOLEX Dojo Jean-Louis Geymond ... suite			
COURS		HORAIRES	CONTENU
Eveil Judo Pour les enfants nés en 2010	JEUDI	16h45 17h45	Cours d'initiation pour les débutants. Très ludique, il contribue à l'épanouissement des petits
		18h30 20h00	Séance physique, technique et randori
		20h00 20h45	Cardio Renforcement Etirements Relaxation
Taiso Ados - Adultes Pour les années 2004 et avant		20h45 21h30	<i>Deuxième cours en fonction du nombre de participants</i>
Judo Pour tous les enfants nés en 2007-2008-2009 Et pour les enfants ceinture blanche nés en 2003-2004-2005- 2006	VENDREDI	17h00 18h00	Séance judo complémentaire au lundi ou mercredi (fortement conseillée pour les judokas souhaitant faire des compétitions)
		18h00 19h00	Séance judo complémentaire au lundi ou mercredi (fortement conseillée pour les judokas souhaitant faire des compétitions)
		19h00 20h30	Séance technique et randori
Judo Ados Adultes Pour les années 2002 et avant			
LE BOURGET-DU-LAC Dojo Emile Allais			
COURS		HORAIRES	CONTENU
Judo Pour les enfants nés en 2010 et avant	LUNDI	17h00 18h00	Ceintures blanches et blanches jaunes
		18h00 19h00	Ceintures jaunes et jaunes orange
		19h00 20h00	Ceintures orange et plus
		20h00 21h15	Ce cours s'adresse à un large public (débutants ou confirmés) Un échauffement dynamique début ce cours. Le contenu technique et l'approche pédagogique étant différents selon les âges.
Judo Loisirs et Débutants Ados - Adultes			
Judo Compétition Ados - Adultes			
Pour les années 2002 et avant			
Eveil Judo Pour les enfants nés en 2011 et 2012	VENDREDI	17h00 17h45	Approche ludique du judo Développement moteur

