

JUDO CLUB DE LA MOTTE-SERVOLEX



SAISON 2018/2019

Dojo Jean-Louis Geymond
45 Rue Jean Rostand
73290 La Motte-ServoLex

04 79 25 98 14 - 06 52 51 99 67
judoclub.lamotte@gmail.com

www.judoclublamotteservoLex.com
Facebook JC La Motte-ServoLex

Club officiel labellisé FFJDA CL730180
Numéro d'agrément Jeunesse et Sport 73S12805



HORAIRES DES COURS - LA MOTTE-SERVOLEX Dojo Jean-Louis Geymond			
COURS	HORAIRES	CONTENU	
Taiso 2006 et avant	LUNDI	12h15-13h00	Cardio - Renforcement musculaire Étirements - Relaxation
		18h30-19h45	Cours compétiteur
Taiso 2006 et avant	LUNDI	19h45-20h30	Cardio - Renforcement musculaire Étirements - Relaxation (deuxième cours en fonction du nombre de participants)
		20h30-21h15	
Judo 2004 et avant	MARDI	19h00-20h30	Cours compétiteur
Judo 2004 et avant		20h30-21h45	Cours loisir et débutant (de la ceinture blanche à noire)
Judo 2012	MERCREDI	9h30-10h30	Cours d'apprentissage
Judo 2013		10h30-11h15	Cours éveil (approche ludique et développement moteur)
Judo 2014		11h15-12h00	
Judo 2011 et avant		14h00-15h00	Ceintures blanches et blanches jaunes
	15h00-16h00	Ceintures jaunes et jaunes orange	
	16h00-17h00	Ceintures orange et orange vertes	
Préparation physique 2008 et avant	MERCREDI	17h00-18h30	Ceintures vertes et plus
		18h30-19h00	Renforcement musculaire - Cardio (cours dirigé)
Kata Préparation aux grades	JEUDI	19H00-19H30	Travail libre
Jujitsu 2004 et avant		19h30-21h00	Cardio-Combat - Self-Défense Fighting-Combat (Loisir et/ou compétition)
Taiso 2006 et avant	JEUDI	12h15-13h00	Cardio - Renforcement musculaire Étirements - Relaxation
Judo 2006 et avant		18h30-20h00	Cours compétiteurs
Taiso 2006 et avant	JEUDI	20h00-20h45	Cardio - Renforcement musculaire Étirements - Relaxation (deuxième cours en fonction du nombre de participants)
		20h45-21h30	
Taiso 2006 et avant	VENDREDI	12h15-13h00	Cardio - Renforcement musculaire Étirements - Relaxation
Judo 2009-2010-2011		17h00-18h00	Séance complémentaire au lundi ou au mercredi (fortement conseillée pour les judokas souhaitant faire des compétitions)
Judo 2005-2006-2007-2008	18h00-19h00		
Judo 2004 et avant	VENDREDI	19h00-20h45	Cours tous niveaux
Kata Préparation aux grades	SAMEDI	Selon programmation	Contenu selon programmation

HORAIRES DES COURS - LE BOURGET-DU-LAC Dojo Émile Allais			
COURS	HORAIRES	CONTENU	
Judo 2012 et avant	LUNDI	17h15-18h15	Ceintures blanches et blanches jaunes
		18h15-19h15	Ceintures jaunes et jaunes orange
Judo 2004 et avant	LUNDI	19h15-20h15	Ceintures orange et plus
		20h15-21h15	Ce cours s'adresse à un large public (débutant ou confirmé, loisir ou compétition)
Judo 2013 et 2014	VENDREDI	17h15-18h00	Cours éveil (approche ludique et développement moteur)

LE CODE MORAL

LA POLITESSE
C'est le respect d'autrui



LE COURAGE
C'est de faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ
C'est d'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 faire lorsque monte la colère

L'AMITIÉ
C'est le plus pur des sentiments humains

NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES



TARIFS - LA MOTTE-SERVOLEX

Dojo Jean-Louis Geymond

COURS	CONDITIONS	COTISATION+LICENCE(S)
Judo 2012 – 2013- 2014	1 inscription	152 €
	2 inscriptions	256 €
	3 inscriptions	354 €
Judo 2011 et avant	1 inscription	202 €
	2 inscriptions	306 €
Judo – Jujitsu 2004 et avant	3 inscriptions	404 €
	4 inscriptions	492 €
	5 inscriptions	580 €
(accès également possible au Dojo du Bourget-du-Lac pour les cours de Judo)		
Judoka dont les études ou le travail ne lui permettent de s'entraîner que le vendredi et/ou aux vacances	1 inscription	119 €
	1 inscription	164 €
Judoka licencié dans un autre club s'entraînant au Judo Club de La Motte-Servolex	1 inscription	146 €
	2 inscriptions	272 €
Taïso	3 inscriptions	398 €
	1 inscription	16 €
Membre non pratiquant / sympathisant	1 inscription	16 €

TARIFS - LE BOURGET-DU -LAC

Dojo Émile Allais

COURS	CONDITIONS	COTISATION+LICENCE(S)
Judo 2013 et 2014	1 inscription	152 €
	2 inscriptions	256 €
	3 inscriptions	354 €
Judo en 2012	1 inscription	202 €
	2 inscriptions	306 €
Judo 2011 et avant (accès également possible au Dojo de La Motte-Servolex pour les cours de Judo)	3 inscriptions	404 €
	4 inscriptions	492 €
	5 inscriptions	580 €
Judo 2004 et avant (accès également possible au Dojo de La Motte-Servolex pour les cours de Judo, Jujitsu et Taïso)	1 inscription	16 €
	1 inscription	16 €
Membre non pratiquant / sympathisant	1 inscription	16 €

À REMPLIR

- la fiche familiale d'inscription
- l'engagement et les autorisations
- le formulaire licence FFJDA 2018/2019
- l'autorisation de contrôle antidopage pour les compétiteurs mineurs

À FOURNIR

- certificat médical à faire tamponner par le médecin (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 INCLUT

LA COTISATION AU CLUB + LA LICENCE

(la licence de 38€ par personne est restituée en totalité à la club à la FFJDA)

- peut-être réglée en plusieurs chèques lors de l'inscription ou en carte bancaire en une fois
- chèques Vacances et Coupons Sport ANCV acceptés
- ne peut en aucun cas donner lieu à un remboursement
- le tarif familial s'applique aux membres d'un même foyer fiscal
- carte PASS'REGION : 30€ de cotisation pris en charge par la région Auvergne-Rhône-Alpes