



A.S. PONTS DE CE

Judo - Jujitsu -Taïso Ne-Waza - Self Défense

Stade François Bernard
Avenue Gallieni
49130 Les Ponts de Cé
Tél. : 02 41 79 26 05
Site : www.aspc-judo.fr
Email : aspc-judo2@gmail.com

Une activité physique est souhaitable pour tous

Et vous venez de choisir d'adhérer à l'A.S. Ponts de Cé Judo - Jujitsu - Taïso - Ne-Waza - Sel défense.
Club Officiel de la Fédération « LABEL QUALITE »

Le Comité Directeur et les Enseignants vous souhaitent la bienvenue !

Afin de vous aider à mieux connaître le fonctionnement du club, vous trouverez dans cette plaquette tous les renseignements de base qui peuvent vous être utiles au cours de la saison à venir.

Le Judo est la 3^{ème} discipline sportive de notre pays en nombre de licenciés. En Maine & Loire, sur environ 80 clubs, nous sommes le 1er club en compétition - technique avec l'AML (regroupement sportif) depuis 2004.

COMITE DIRECTEUR

Présidente : SOURICE Corinne

Vice Président : ROY Joël

Président d'honneur : LEMESLE Bernard

Trésorière : Poste à pourvoir

Commissaire au compte : THORIN Cyril

Secrétaire : MORON Laurence

Consultant informatique : MOUILLE Mathieu

Commission Gala : TAUKAPA Claire, GOURBEILLON Patrice, ROY Julien

Commision Facebook : MORON Jocelyn

Membres du bureau : RONDEAU Yves, MAUBERGER Sandrine, BENESTEAU Gilles
RONDEAU Michèle, Louvet Jean-Christophe

Dans la mesure du possible, les membres du Comité Directeur se relaieront pour assurer des permanences pendant les heures de cours. Ils se feront un plaisir de répondre à vos demandes de renseignements et inscriptions.

Rappelez vous que ce sont des bénévoles et appliquez le Code Moral du Judo pour les échanges.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Baby - Eveil judo 4 - 5 ans			17h - 18h		18h30 - 19h30	
Judo pré-ados 7 - 11 ans Ceintures blanches et +		18h15 - 19h30		18h15 - 19h30		
Judo débutants 6 - 10 ans Ceintures blanches et blanches rayées			15h30 - 17h00			
Judo ados 10 - 14 ans Ceintures de couleurs		19h30 - 21h30	18h00 - 19h30	19h30 - 21h30		11h00 - 12h30
Judo ados - adultes					18h30 - 19h30	
Taïso à partir de 16 ans. Mixte	18h30 - 19h30				18h30 - 19h30	
Ju-jitsu ados - adultes + Self défense à partir de 14 ans			19h30 - 21h00			
Ne-Waza Brésilien Ados - adultes	19h30 - 21h00 à partir de 14 ans				19h30 - 21h00 à partir de 10 ans	
Judo : regroupement des clubs à objectifs sportifs						14h00 - 16h00 consulter affichage
Préparation physique						11h00 - 12h30
Katas						9h30 - 11h00

UNISSONS NOS FORCES

L'A.S. Ponts de Cé, Judo - Jujitsu - Taïso - Ne-Waza, est membre de l'AML, ALLIANCE MAINE et LOIRE
Judo Ju-jitsu : 1^{er} club du Maine & Loire par les résultats depuis 2004.



Les Dojos affiliés à l'AML sont :

A.S. Ponts de Cé
A.J. Trémentines
E.S.A.B. Andard-Brain sur l'Authion
E.S.S.H.A. Segré

Soutenus par nos sponsors : **In Extenso** **4CAD** Group

L'AML

- Apporte le travail d'une école dont le Directeur Technique et Sportif est **Marcel PERES** depuis plus de 40 ans. Cette équipe assure l'unité technique, sportive et pédagogique.
- Permet de meilleurs résultats, donc d'emmener davantage de compétiteurs du Département vers la Région et jusqu'aux Championnats de France.
- Encourage une plus grande participation aux championnats par équipe avec des membres de nos différents clubs unis.
- Facilite l'organisation de tournus d'arbitrage et de commissaires sportifs.
- Officialise le travail de plusieurs années sur le plan de la pédagogie, de la technique, le domaine sportif et la formation des cadres.
- Apporte une cohésion dans le travail des responsables des clubs en coordonnant leurs actions, leurs démarches et en partageant leurs savoir-faire.
- Permet une approche sportive préparant des compétiteurs.

Tous les ans, nous avons des sélectionnés aux championnats de France récompensés sur les podiums nationaux.

L'AML est le 1^{er} club en compétition - technique dans le Département depuis 2004 : un record !

Des poussins aux vétérans adhérents à l'AS Ponts de Cé, la licence FFJDA sera enregistrée à l'AML :
NOUVEAUTE : des contrôles antidopage pouvant être fait en compétition ou hors compétition, une autorisation de prélèvements sanguins doit être obligatoirement annexée au passport. Les amis des adhérents peuvent bénéficier de stages ponctuels comme le Self-Défense, la santé ou diététique. Création d'un cours bâton, couteaux et Katas (voir fiche d'horaires)

Avant d'être licencié, vous pouvez participer à un cours d'essai gratuit.
Certificat médical d'aptitude à la discipline correspondante OBLIGATOIRE

L'ENCADREMENT SPORTIF

Se fait sous la Direction Sportive, Technique et Pédagogique de **Marcel PERES** et de nombreux enseignants.



Marcel PÉRÈS

- 5^{ème} DAN, Directeur Technique Judo, Jujitsu, Taïso, Self-Défense et Ne-Waza.
- Labels d'enseignement du Judo, Jujitsu, Taïso et Ne-Waza.
- Médaillé des villes des Ponts de Cé, Segré et Angers.
- Médaille d'or de la Jeunesse et Sports, Collège des ceintures noires de la Fédération Française de Judo.
- Palmes Académiques de l'Éducation Nationale.
- Mérite des ceintures noires : Croix de Vermeil.

Le Bonheur pour tous : le Taïso

Etre bien dans son corps et dans sa tête !

Une gymnastique en tenue de sport accessible à tous, femmes et hommes à partir de 14 ans basée sur :

- La souplesse
- La relaxation
- Le renforcement musculaire
- L'habilité
- La coordination
- Avec ou sans matériel

NOUVEAUTE :

Préparation physique adaptée à nos disciplines toutes les semaines pendant 1h30

TEST SANTE :

des tests physiques seront proposés et le bilan argumenté. Dans un esprit martial avec la convivialité, dans *un bouquet de bonne humeur !*

LE CODE MORAL

La politesse : c'est le respect d'autrui
Le courage : c'est faire ce qui est juste
La sincérité : c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
L'honneur : c'est 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 savoir se taire lorsque monte la colère
L'amitié : c'est le plus pur des sentiments humains

CE QU'IL FAUT SAVOIR

CERTIFICAT MEDICAL :

Tous les licenciés sans exception devront avoir remis leur certificat médical à l'inscription ou immédiatement après. **Cette pièce est obligatoire**, l'accès aux cours pourrait être refusé aux retardataires. **Pour ceux qui possèdent un passeport** (les compétiteurs) le médecin doit remplir la partie qui lui est réservée et tient lieu du certificat médical spécifique d'aptitude, valable pour la saison, un an de date à date.

HYGIENE

Les déplacements entre le vestiaire et le tatami (tapis de Judo) doivent s'effectuer avec des chaussons ou claquettes par mesure d'hygiène (zooris).

Nous déconseillons fortement aux judokas et ju-jitsukas de venir en judogi (tenue de judo) de chez eux. Veillez à tenir les pieds propres, les ongles coupés.

Nettoyez régulièrement vos tenues de judo (pas la ceinture).

Avoir toujours une bouteille d'eau.

Se changer dans les vestiaires correspondants : Femmes - Hommes.

PHARMACIE

Une bonne habitude à prendre pour soigner les petits bobos : il est souhaitable que les plus grands des judokas aient, dans leur sac de sport, une mini-pharmacie (élastoplast, ciseaux, pommade...) et également une copie de :

- la carte vitale.
- l'attestation de S.S. et complémentaire.

ACCIDENT

En cas d'accident survenu durant le cours ou de complications décelées après et nécessitant des soins veuillez en informer sans faute dans **les 48h** un membre du bureau. Celui-ci doit remettre une déclaration d'accident qui sera adressée à l'assurance des sports incluse dans le prix de la licence – sauf renoncement.

LA COTISATION ANNUELLE

Elle comprend : - la licence fédérale F.F.D.J.A.

- l'assurance sportive,
- l'accès à tous les cours correspondant à son âge et à son grade,

En cas d'abandon en cours d'année, (sauf cas de force majeure) elle ne sera pas remboursée.

HORAIRES DES COURS :

Les horaires des cours sont donnés dans ce carnet. Respectez-les, Arrivez 10 minutes avant les cours. Nous recommandons à tous les licenciés de venir sans objet de valeur (bijoux, montres...) Le vestiaire n'est pas sous notre surveillance.

Ne quittez jamais le tatami durant un cours sans en informer le professeur.

PASSAGE DE GRADES :

Ceux-ci ont lieu une fois par trimestre ou pendant certains stages (participation au niveau de l'école, du département ou de la région).

Annoncés par les professeurs ils se déroulent sous le contrôle de **M. PERES** et de ses adjoints. Les professeurs peuvent refuser le grade à un élève qu'ils n'estiment pas prêt. Les diplômes et les ceintures sont remis suivant le passage. (Conservez bien vos diplômes, ils sont la preuve de votre progression).

Suivant les grades (voir la progression) l'addition des unités de valeur aboutit au changement de couleur de ceinture. Un diplôme grade vous sera offert.

STAGES VACANCES :

Des stages sont organisés conjointement avec d'autres clubs durant les vacances scolaires sous la direction technique, pédagogique et sportive de **M. PERES** et de ses assistants. Une feuille vous précisant les dates vous sera remise un mois avant ceux-ci.

Ces stages sont payants avec tarifs dégressifs. En cas d'empêchement le stage sera remboursé si on prévient, avant le début. Téléphone du Bureau sur feuille de stage.

L'inscription se fait auprès du bureau avec le paiement. Les déplacements se font par vos propres moyens. Renseignez-vous auprès d'autres licenciés ou parents pour proposer votre véhicule s'il reste des places ou pour solliciter un autre véhicule.

Donnez votre téléphone à l'inscription.

LES CEINTURES :

La ceinture blanche est offerte par le club, les ceintures de couleur seront en vente au prix de 2.00 €

LA NOUVELLE PROGRESSION JUDO JU-JITSU SELF DEFENSE NE-WAZA de **M. Pérès** est affichée sur les murs du dojo.

Le nouveau livret des connaissances JUDO ET JU JITSU est en vente au club (*indispensable pour la progression*). Prix : 9,90 €€

Pour les non-pratiquants du cours, les gradins sont à votre disposition.

LE CALENDRIER DES COMPETITIONS

Celui-ci est affiché dans le dojo. Ces compétitions sont organisées par la Fédération Française de Judo, Ju-Jitsu et Disciplines Associées comptant pour les championnats officiels de la F.F.J.D.A.

Pour les championnats départementaux et régionaux, ils se déroulent, en général, au Dojo régional du Lac de Maine à Angers.



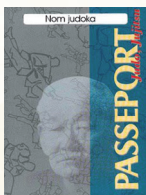
Y participent : • le Judo, Ju-Jitsu et Ne-Waza, à partir des poussins.

- ayant 1 ou 2 années de licence FFJDA
- avec l'autorisation de **Marcel PERES**



Les inscriptions se font près d'un membre du bureau responsable des engagements.

LE PASSEPORT JUDO JU-JITSU



Si tu participes à une compétition officielle, tu dois y venir avec ton passeport judo (qui est à commander auprès du bureau pour 8 €).

N'oublies pas de vérifier, avant la compétition, si ton passeport est en règle. Il doit :

- Etre rempli par toi (photos, dates, ceintures) et signé par le directeur technique **Marcel PERES**.

€• Etre validé par le timbre de la licence de l'année en cours et celui de l'année antérieure.

€• Comporter le cachet du médecin pour l'année en cours et le certificat médical d'aptitude avec mention « non contre-indication à la pratique du Judo et Ju-Jitsu ».

LES GALAS

Ce sont des compétitions amicales avec des clubs amis. Il y en a environ quatre dans l'année.

Y participent tous les judokas et ju-jitsukas qui le souhaitent, en accord avec **Marcel PERES**.

L'inscription se fait aux permanences, la participation est gratuite

Notre gala Judo Ju-Jitsu Taïso Ne-waza se déroulera

Le samedi 10 novembre 2018

(au centre sportif de haut niveau « Athlétis » avenue de l'Europe).



REGROUPEMENTS SPORTIFS (R.S.)

Rassemblement à objectifs sportifs ou techniques des différents clubs par âges, grades ou disciplines. Le calendrier sera diffusé ultérieurement.

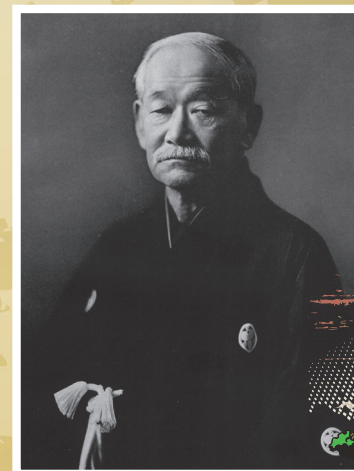
GALAS et Regroupements Sportifs sont gratuits.

LES INFORMATIONS AU JUDO CLUB

Le règlement intérieur est affiché, il est indispensable d'en prendre connaissance.

Les informations sont données :

- Sur des tableaux dans le dojo.
- Par des feuilles remises à chaque judoka à la fin des cours.
- Un complément oral par la personne à l'accueil ou les enseignants.
- Par l'assemblée générale du club et AML.
- N'hésitez pas à consulter Marcel PERES et les membres du bureau pour des compléments.
- En cas de problème avertir les membres du bureau.



Jigoro KANO

