



SAISON 2018 / 2019

CARNET DE SUIVI

MINI-POUSSIN(E)S 2011/2012 / POUSSIN(E)S 2009/2010

NOM	PRENOM

Cher judoka,

Nous sommes ravis de te retrouver pour une nouvelle saison au Judo Club Jurançon. Ce document est un outil pour toi, tes parents et nous-même, qui nous permettra de suivre ton implication et tes progrès au cours de la saison. Tu y trouveras un rappel de tes possibilités d'entraînement ainsi qu'un agenda des différentes rencontres et stages qui te seront proposés.

Tu pourras également y noter tes différents résultats, mais aussi différents points que tu souhaiteras retenir (arbitrage, kata, termes japonais, ...).

Au début de la saison, et avant la première rencontre, nous te demandons de le montrer accompagné de ton passeport à jour (licence collée, certificat médical à jour, grade authentifié) à l'un des enseignants. Chaque trimestre, nous souhaiterions lire ce livret et échanger avec toi sur ton évolution, ta régularité, tes difficultés, ...

Nous te souhaitons une très bonne saison 2018 / 2019 sur les tatamis et restons à ton écoute.

Amicalement,

Les enseignants

MES POSSIBILITES DE COURS

- Mini Poussins(es) 2011/2012
Lundi de 18 h à 19 h Mercredi de 9h30 à 10h30
- Poussins(es) 2009/2010
Mardi et Jeudi de 18h à 19h



PROGRAMME DES RENCONTRES

DATE	INTITULE / LIEU	PARTICIPATION	
		OUI	NON
18 Novembre 2018	Animation Petits-Tigres / PEYRELONGUE- ABOS		
02 Décembre 2018	Animation Départementale Petits-Tigres / JURANCON		
13 Janvier 2019	Animation Petits-Tigres / SERRES-CASTET		
24 Mars 2019	Tournoi Départemental / OGEU		
???	Animation Petits-Tigres / MONEIN		
05 Mai 2019	Animation Départementale Petits-Tigres / ANGLET		
?? Mai 2019	Tournoi Départemental / LONS		
02 Juin 2019	Tournoi Départemental / MOURENX		

STAGES

DATE	INTITULE / LIEU	PARTICIPATION	
		OUI	NON
29 Octobre 2018	Stage / JURANCON		
20 Février 2019	Stage / JURANCON		
15/16 Avril 2019	Stage / JURANCON		

ANIMATIONS

DATE	INTITULE / LIEU	PARTICIPATION	
		OUI	NON
du 15 au 18 Octobre 2018	Séances Judo familles		
5 Novembre 2018	Photos calendriers		
du 17 au 20 Décembre 2018	Séances Judo familles		
19 Décembre 2018	Goûter de Noël		
du 7 au 10 Janvier 2019	Galettes de rois		
du 11 au 14 Février 2019	Séances Judo familles		
du 15 au 18 Avril 2019	Séances Judo familles		
du 26 au 28 Avril 2018	Championnats de France Sport Adapté		
29 Juin 2019	Fête du club		

QUELQUES CONSEILS

Pour les entraînements, nous te conseillons de t'habiller dans les vestiaires plutôt que d'arriver en tenue. Des douches sont également à ta disposition pour te doucher après l'entraînement, ce qui est plus agréable que de garder la transpiration le temps du trajet. Tu peux également t'en servir pour laver tes pieds et ainsi monter sur le tapis sans les petites odeurs de la journée.

Nous te rappelons que tu ne dois pas circuler pieds nus à l'extérieur du tapis, mais avec des zooris ou tongs. Enfin, pense à amener une gourde à chaque cours, car il est important de boire pendant l'entraînement.

Pour les rencontres, n'oublie pas de mettre dans ton sac : PASSEPORT, judogi, zooris ou tongs, , bouteille d'eau, un sweat et des chaussettes (pour te couvrir entre les combats) .

MES NOTES

Tout au long de l'année, n'hésite pas utiliser les espaces suivants pour noter tes réflexions, ton ressenti, des points que tu souhaiterais retenir, ...

↳ Période Septembre – Décembre 2018

ENTRAÎNEMENT	TECHNIQUE
ANIMATIONS	TOURNOIS

 Période Janvier – Mars 2019

ENTRAINEMENT	TECHNIQUE
ANIMATIONS	TOURNOIS

 Période Avril – Juin 2019

ENTRAINEMENT	TECHNIQUE
ANIMATIONS	TOURNOIS

TEL ENSEIGNANTS

Sophie SARTHOU 4ème Dan 06 71 76 41 08	Fabienne ESPOSITO 5ème Dan 06 03 62 23 25	Erick DALLEZ 6ème Dan 06 30 60 05 11
---	--	---

QUELQUES MOTS SUR LE JUDO CLUB JURANCON

Le club existe depuis 30 ans puisqu'il fut créé en 1988 par Andrée PALOQUE enseignante, et Jean-Paul Foucault en tant que président sous le nom « Les Grappes d'Or » pour devenir « le Judo Club de Jurançon » en 1990 lors de l'arrivée de deux nouveaux enseignants, Christophe FARDELLA et Fabienne ESPOSITO. Le logo du club ci-dessus reflète à la fois l'ancien et le nouveau nom du club.

Actualités :

C'est un club formateur, affilié à la FFJDA, puisqu'il forme de jeunes arbitres, des commissaires sportifs, et des enseignants (exemple : Sophie SARTHOU actuellement professeur et Présidente du club a commencé à l'âge de 6 ans en tant qu'élève de Fabienne !). Fabienne enseigne également pour les écoles primaires Jean Moulin et Louis Barthou, St Joseph ainsi qu'à l'IME Castel de Navarre, ESAT du Hameau à PAU, IME l'Espoir d'Oloron et le C H P Jeunes de PAU.

L'esprit du Club est axé sur le développement de la pratique pour tous:

- Intergénérationnelle, les 226 licenciés de 2017/2018 sont âgés de 4 à 77 ans.
- Ouverture vers des publics non licenciés scolaires de l'école primaire et personnes en situation de handicap.

Nos enseignantes, titulaires du Diplôme d'Etat, transmettent le Judo plaisir et familial sans oublier l'approche sportive pour ceux qui le désirent dans le respect des valeurs du code moral.

Chez les pratiquants sportifs, une dominante féminine est notable par les places d'honneur récoltées dans les compétitions de niveau national et récemment brille au niveau Européen. En effet Karen TOBAL et Elodie DI MARCO se classent respectivement premières et troisièmes au Championnat d'Europe Vétérans.

Chaque année, le club participe à différentes manifestations municipales telles que le Forum des Associations au mois de septembre, manifestations multisports de plein air.

Depuis plusieurs années le club participe régulièrement au niveau Championnats de France.

Dirigeants :

Présidente	Sophie SARTHOU
Secrétaire Générale	Séverine KWARTA
Trésorier	François TIXIER
Membres	
Céline POURTAU - Michel ESTEVEZ - Marc VIGREUX - Emmanuel VASSEUR	

Contacts utiles :

Adresse courrier	Adresse Dojo
Gymnase Guynemer 64110 Jurançon	Gymnase Guynemer 64110 Jurançon
Téléphone	Courriel
05 59 06 05 88	judo-club-jurancon64@orange.fr
Page Facebook : Judo Club Jurancon	