Pour nous contacter :

Site internet : www.judoclubchampagnole.fr

Mail: judoclubchampagnole@gmail.com

Page Facebook :
https://www.facebook.com/judoclubchampagnolais/

Alice Ballaud, responsable sportif : 06.75.92.84.56

Le Judo Club Champagnolais c'est :

3 Dojos (Lieu d'entrainement)

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

250 Licenciés

1 tournoi annuel

Des participations aux championnats départementaux, régionaux, nationaux et inter nationaux …

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

Judo Club Champagnolais

Saison 2019/2020

Champagnole Arbois Monnet-la-Ville

Bébé Judo à partir de 2ans

Judo Enfants, Ados et Adultes

Judo Loisir, Compétition et Kata

Circuit Training/Musculation

Taïso

www.judoclubchampagnole.fr

Les dates d'inscriptions et de reprise des cours

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

Judo et Circuit Training : Inscription : Mercredi 4 Septembre de 14h à 20h, Reprise des cours à Champagnole à partir du Mardi 10 Septembre 2019

Taiso : Inscription et reprise des cours le Lundi 9 Septembre 2019 de 17h à 18h15

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

Judo : Inscription et reprise des cours le Samedi 7 Septembre 2019 de 10h à 12h

Taiso : Inscription et reprise le Lundi 9 Septembre 2019 de 19h à 20h15

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

Judo : Inscription et reprise le Lundi 9 Septembre 2019 de 17h30 à 19h30

Les professeurs

Fréderic AMMON, Ceinture noire 6ème Dan, DEJEPS Judo Jujitsu, professeur de Judo à Champagnole

Alice BALLAUD, Ceinture noire 4ème Dan, DEJEPS Judo Jujitsu, professeur de Judo à Arbois et Champagnole

Angèle CHARNOZ, Ceinture noire 2ème Dan, CQP option Judo Jujitsu, professeur à Mouchard

Maeva LAMIELLE, Ceinture noire 1er Dan, CFEB Judo, professeur de Judo à Monnet-la-Ville

Michèle PIPART, Ceinture noire 1er Dan, CFEB Taiso, professeur de Taiso à Champagnole et Monnet-la-Ville

Les tarifs et réductions

Le règlement s'effectuera en espèce ou chèque
Pour la licence FFJDA, 1 chèque retiré en Septembre.
Pour la cotisation de 1 à 3 chèques remis lors de l'inscription et retirés aux dates suivantes : septembre 2019, Octobre 2019 et Novembre 2019, possibilité Décembre 2019)
La cotisation est due dans son intégralité pour toute la saison
Les chèques vacances sont acceptés

Activité	Ages	Séances	Cotisation annuelle	Licence FFJDA dont assurance	Total pour l'année
JUDO	**Baby Judo: 2017 +2016**	**1 séance /semaine (30 minutes)**	70 €	40 €	**= 110 €**
JUDO	**Judo (de 2015 à Vétérans)**	**Séances illimitées (Sur les 3 Dojos avec Judo + possibilité Taiso et Circuit Training)**	138 €		**= 178 €**
Circuit Training	**2005 et +**	**Cours Circuit Training (1h/semaine)**	70 €		**= 110 €**
Taiso	**2008 et +**	**Taiso (1h15 /semaine)**	123 €		**= 163 €**

Pour les inscriptions à partir du 1er Janvier 2020: - 25€ sur la cotisation pour la formule à 178€ uniquement

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 (sauf famille), le club rembourse 15€ au parrain et 15€ au nouveau licencié

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

***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

Une ceinture blanche offerte pour les nouveaux adhérents

Le dossier d'inscriptions

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 } 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 (40€)

-Du montant de la cotisation annuelle (Selon cours et réduction)

-Intégrer le listing mail du club (facultatif) Envoyer un mail avec nom, prénom, année de naissance et Dojo d'entrainement à l'adresse suivante : judoclubchampagnole@gmail.com

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/Circuit Training /Taiso exige la délivrance d'un certificat médical certifiant les 2 points suivants :

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

Pour les judokas ayant un passeport sportif (2011 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 1ere séance de Judo en Septembre 2019.

Le passeport sportif

Le passeport sportif est obligatoire à partir de poussin 1ère année (2011 et +) (A acheter au club 8€ valable 8ans). Pour les « renouvellement », il doit être présenté lors de l'inscription pour validation.

Le dossier « Essai »

Vous souhaitez venir faire une séance d'essai ? Pas de souci, le club vous permet de pratiquer une séance (Judo, circuit Training 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)

Attention fiche d'inscription différente pour mineur et majeur

La « fiche d'inscription » est disponible sur le site internet du club www.judoclubchampagnole.fr rubrique inscriptions 2019/2020 ou directement le jour des inscriptions

*Le **montant de la licence (40€)** Qui vous sera restitué en cas de non inscription Espèce ou chèque à l'ordre du JC Champagnolais

Si cela vous a plu et que vous souhaitez vous inscrire, il faudra présenter le dossier complet pour pouvoir pratiquer la séance suivante. Dans le cas contraire, la fiche est simplement détruite et la somme de 40€ correspondant à la licence FFJDA vous est restituée.

Pour pratiquer

Un Judogi ou Kimono blanc vous sera nécessaire pour pratiquer (Or Taiso, circuit training et Séance d'essai). Celui-ci peut s'acheter dans un magasin de Sport ou directement au club sur commande avant le 30 Septembre 2019.

Une paire de claquettes, tongues ou Zôris 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

Le Judo

JUDO		Séance par semaine				
Année naissance	Catégorie	Arbois	Champagnole			Monnet-la-Ville
		Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Samedi
2016 et 2017	Baby Judo (voir conditions au club*)			17h15 à 17h45 (avec accompagnant)		
2016	Baby Judo (voir conditions au club*)			16h30 à 17h		
2015	Eveils Judo (1A)	17h30 à 18h30		15h15 à 16h15		10h à 11h
2014	Eveils Judo (2A)					
2013	Mini-Poussins (1A)		17h30 à 18h30	14h à 15h		
2012	Mini-Poussins (2A)					11h à 12h
2011	Poussins (1A)	18h30 à 19h30				
2010	Poussins (2A)				17h45 à 19h15	
2009	Benjamins (1A)		18h à 19h	18h à 19h (UV Kata et UV Technique)		
2008	Benjamins (2A)					
2007	Minimes (1A)		18h30 à 19h30			
2006	Minimes (2A)				19h30 à 21h	
2005/2004/2003	Cadets		19h à 20h15			
2002/2001/2000	Juniors					
1999 et +	Séniors/Vétérans					

Le Judo Adultes

De Loisir ou Compétitions

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, techniques, chutes, combats, musculation, cardio, ...

Cours 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 1er, 2eme et 3eme 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 3ans

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 3ans 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

Disiplines associées		Séance par semaine				
Disciplines	Année naissance	Champagnole				Monnet-la-Ville
		Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Lundi
Taiso	2009 et +	17h à 18h15				19h à 20h15
Circuit Training / Cardio / Musculation	2005 et +			19h15 à 20h15		

Le Taiso

Le Taïso 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 Taïso 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.

Circuit Training / Musculation

Ce cours est à destination de toutes personnes (Homme et Femme) désirant développer leurs capacités musculaire et cardiaque. Dans une ambiance conviviale, enchainement 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 chutes, ni combats)

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

JUDO

Le Progrès du 26 mars 2019

Tournoi de Champagnole : près de 300 judokas sur le tatami

Tous les judokas, ici les poussins, étaient récompensés. Photo Patrick BONJOUR

La quarante-neuvième édition du tournoi du judo club de Champagnole a été organisée ce week-end à la salle Léo Lagrange. Pas loin de 280 judokas venus des clubs de Bletterans, Lons, Judo39, Jura Sud Judo, Étuz-Cussey, Saint-Claude, Morez, Orchamps, Miéges, Rochefort-sur-Nenon, Haut Revermont Salins, Tavaux, Mouchard, Orgelet, Voiteur, Belfort, Val d'Ognon et Champagnole se sont rencontrés sur une dizaine de tatamis préparés par Alice Ballaud, professeur de judo et les bénévoles du JCC. Des baby-judo aux vétérans, tous ont pris du plaisir, devant un nombreux public.

Chez les vétérans, Champagnole termine premier suivi, d'Étuz-Cussey et Belfort (90). Pour les benjamins, encore une victoire de Champagnole devant Bletterans et Lons. Lons domine chez les poussins, tandis que Champagnole et Saint-Claude complètent le podium...

Le classement des clubs sur la journée : 1. Champagnole, 2. Lons, 3. Jura Sud Judo, 4. Bletterans, 5. Saint-Claude

CHAMPAGNOLE Sport

Le Progrès du 13 Février 2019

Le club de judo deuxième à Bletterans

Avec 14 médailles d'or, 10 d'argent et 9 de bronze, le judo club champagnolais (JCC) prend la 2e place (sur 18) du tournoi de Bletterans, derrière Lons et devant Bletterans. Une jolie performance pour l'ensemble des jeunes. À noter, les premières places de Diestéphanie Rougeot et Mathieu Nidelender en benjamins ; Zoé Mazeau et Anzo Delhaye en éveil judo ; Lubin Tissot, Célestin Ougier, Antoine Caron, Sixtine Monnier de Corbier, Augustin Viard et Anatole Ougier en mini-poussins ; Gaspard Bourgeois, Isaure Monnier de Corbier, Chloé Binasque et Aness Galoul en poussins.

Emrys, Jules, Anzo et Dimitri en éveil judo. Photo Patrick BONJOUR

Le Progrès — Mercredi 22 mai 2019

CHAMPAGNOLE Sport

Quatre judokas qualifiés au championnat de France

De gauche à droite : Angèle Charnoz, Hugo Thimel et Gabrielle Barbaud. Photo Progrès/Patrick BONJOUR

Lors des championnats régionaux qui se sont disputés les 18 et 19 mai à Belfort, le judo club de Champagnole s'est mis en évidence avec quatre sélectionnés pour le championnat de France.

Au championnat BFC deuxième division seniors, Gabrielle Barbaud (-63 kg) est 1re, qualifiée pour le championnat 2e division seniors alors qu'elle n'est que cadette 3e année. Angèle Charnoz (-57 kg) 3e, est qualifiée également pour ce même championnat. Hugo Thimel (-66 kg) est 7e. Au championnat BFC cadets espoirs, Orlane Brun (-48 kg) est première et Marie Vergey (-63 kg) 5e, tous deux sont qualifiées pour le championnat de France espoirs. Au championnat BFC benjamins (le plus haut niveau de compétition dans cette catégorie), Inès Monnier de Corbier est 2e en -52 kg, Diestéphanie Rougeot 3e en -57 kg, Maissa El Yazami -48 kg et Maxence Ougier -38 kg sont non classés, tout comme Benoît Lievel en -60 kg et Mackenson Rougeot en -66 kg au championnat BFC cadets 2e division.

Sponsors et partenaires

Mise à l'honneur de nos licenciés

Gabrielle BARBAUD
Vice-Championne du monde UNSS 2018
2ème au championnat de France cadettes 2018
3ème au championnat de France cadettes 2019
Sélectionné à l'Européen Cup de Berlin

Joël COURTOIS
3ème au championnat d'Europe Vétérans
Président d'honneur du JCC

Jacques PASTEUR
Champion de France Vétérans
Président d'honneur du JCC

Marie-Lucie BOJ
Championne de Bourgogne France Comté Minimes
Admise au pôle espoirs Judo de Besançon
Sélectionnée à la coupe de France Minimes individuel
Sélectionnée à la coupe de France Minimes par équipe de département

Mackenson Rougeot
Jeune Arbitre départemental

Maxime MOUREY
2ème au championnat de Bourgogne Franche-Comté Sports Adaptés judo
Sélectionné au championnat de France Sports Adaptés Judo

Diestephanie ROUGEOT
1er au championnat de Franche-Comté Benjamines
3ème au championnat Bourgogne Franche-Comté Benjamines
1ere à l'Open Adidas benjamines -57Kg

Ines MONNIER DE CORBIER
2ème au championnat de Franche-Comté Benjamines
2ème au championnat Bourgogne Franche-Comté Benjamines
1ere à l'Open Adidas benjamines -52Kg

Les plus Jeunes
1er au classement des clubs au tournoi de Bletterans
1er au classement des clubs au tournoi de Mièges