



# SAISON 2023/2024

Judo - Jujitsu - Taïso et Disciplines associées



Notre site web : <https://judoclubthiernois.ffjudo.com/>

Facebook : « judo club Thiernois » Instagram : judo\_club\_thiernois

## Horaires de la saison 2023/2024

JOURS	CRENEAUX HORAIRES	GROUPE	DUREE DE SEANCE
<b>Mardi</b>	17h15 à 18h00	<b>Groupe 2 (6/8 ans)</b> Né en 2015/2016/2017	0h45
	18h00 à 19h00	<b>Groupe 3 (9/12 ans)</b> Né en 2011/2012/2013/2014	1h00
	19h00 à 20h00	<b>Groupe 7</b> Perfectionnement compétition adulte	1h00
	20h00 à 21h15	<b>Groupe 5</b> (Taïso – Bien être du corps par le sport)	1h15
<b>Jeudi</b>	17h15 à 18h00	<b>Groupe 2 (6/8 ans)</b> Né en 2015/2016/2017	0h45
	18h00 à 19h00	<b>Groupe 3 (9/12 ans)</b> Né en 2011/2012/2013/2014	1h00
	19h00 à 20h00	<b>Groupe 6</b> Perfectionnement Kata, Expression technique et passage de grade Judo/Jujitsu Adulte Né en 2010 et avant	1h00
	20h00 à 21h15	<b>Groupe 4 (Judo Ados/ Adultes)</b> Né en 2010 et avant	1h15
<b>Samedi</b>	9h30 à 10h30	<b>Groupe 1 (éveil Judo 4/5 ans)</b> Né en 2018/2019	1h00
	10h45 à 12h15	<b>Groupe 4 (Judo Ados/ Adultes)</b> Né en 2010 et avant	1h30

## Catégories d'Age de la saison 2023/2024

Éveil Judo : 2018/2019 Mini Poussin(e) : 2016/2017, Poussin(e) : 2014/2015, Benjamin(e) : 2012/2013, Minime : 2010/2011, Cadet(te) : 2007/2008/2009, Junior : 2004/2005/2006, Senior : 2003 et avant, Vétéran : 1993 et avant.

## Adresse du Dojo de la saison 2023/2024

Maison des Sports - Avenue Léo Lagrange 63300 Thiers

## Tarifs de la saison 2023/2024

**Adhésion à l'association** : 15 € par famille pour la saison

**Licence FFJDA avec assurance** : 41 € par licencié pour la saison

Les demandes de licences sont à faire sur le site web de la FFJDA : <https://www.ffjudo.com>

Espace Licencié \ prise de licence

Renseigner le code postal 63300 pour sélectionner le club de Thiers

### Tarifs des cours

GROUPES	Montant annuel
Groupe 1, Groupe 5 (1 cours par semaine)	110 € par an
Groupe 2, Groupe 3, Groupe 4 (Forfait de 2 cours par semaine)	140 € par an
Tarif Etudiant (sur présentation de la carte étudiant 2023-2024)	100 € par an (Licence + adhésion + cours)

A partir de la deuxième inscription, le judo club thiernois accorde une remise de 30 € sur le tarif annuel des cours de judo pour les groupes Groupe 2, Groupe 3, Groupe 4.

Le judo club thiernois demande 30 € supplémentaires sur le tarif annuel (Groupe 4) pour les inscriptions aux cours de judo ados/adultes + TAISO (Groupe 4+ Groupe 5).

GROUPES de perfectionnement Ouverts aux adultes	Montant annuel
Groupe 6 Perfectionnement Kata, Expression technique et passage de grade	15 € par an
Groupe 7 Perfectionnement compétition adulte	15 € par an

Le judo club thiernois est conventionné Aide au Loisir de la CAF, chèques vacances ANCV, bons sports ANCV.

Le Judo Club Thiernois est partenaire Pass'Région qui s'adresse aux jeunes de 15 à 25 ans sous conditions, jusqu'à 60 € pris en charge, pour de plus amples informations vous pouvez consulter le site <https://jeunes.auvergnerhonealpes.fr/> .

<b>Présidente</b>	Christine MONFREUX	06.72.71.29.06	pdjtchiers@gmail.com
<b>Trésorière</b>	Véronique LECOMTE	06.70.05.18.72	veroniquelecomte63@orange.fr
<b>Secrétaire</b>	Barbara SERGERE	07.77.30.23.10	barbara.sergere@sfr.fr
<b>Directeur Technique</b>	Florian CITEZ	06.63.69.52.86	kodokan.florian@orange.fr
<b>Membres actifs</b>	Carine CHEYMOL Christine COLLOMB Juliette AUBERTIN Frédéric MONFREUX Fabien SERGERE Anthony GARCIA Natacha GARCIA TALAROWSKI		

**Web Masters:** Juliette AUBERTIN (site Web), Florian CITEZ (Facebook, Instagram)

**Responsable école d'Arbitrage :** Frédéric MONFREUX

### Corps enseignant de la saison 2023/2024

**Professeur et Directeur technique :** Florian Citez

**Professeur remplaçant :** Carine CHEYMOL

**Animateur Suppléant :** Christine COLLOMB

## Planning de la saison 2023/2024

### Dates à retenir :

- **JEUDI 7 SEPTEMBRE 2023** : REPRISE DES COURS
- **SAMEDI 7 OCTOBRE 2023** : ASSEMBLEE GENERALE A 17H00
- **DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023** : CHALLENGE DES COUTELIERS A THIERS
- **SAMEDI 23 DECEMBRE 2023** : COURS PARENTS ENFANTS
- **LUNDI 19 et MARDI 20 FEVRIER 2024** : STAGE MULTIACTIVITE A THIERS
- **SAMEDI 08 JUIN 2024** : GALA DE FIN DE SAISON – 70 ANS DU JUDO CLUB THIernois

### Opération « J'amène un ami »

Une fois par trimestre, j'ai la possibilité d'amener avec moi, un copain ou une copine de mon âge, il/elle pourra pratiquer le judo avec moi. Ces animations auront lieu aux horaires de cours habituels.

### Vacances :

Comme toutes les saisons, les cours de judo ne seront pas dispensés durant les vacances scolaires et les jours fériés.

<b>Vacances de la Toussaint</b>	Fin des cours : <b>samedi 21 octobre 2023</b> Jour de reprise : <b>lundi 6 novembre 2023</b>
<b>Vacances de Noël</b>	Fin des cours : <b>samedi 23 décembre 2023</b> Jour de reprise : <b>mardi 8 janvier 2024</b>
<b>Vacances d'hiver</b>	Fin des cours : <b>samedi 17 février 2024</b> Jour de reprise : <b>lundi 4 mars 2024</b>
<b>Vacances de printemps</b>	Fin des cours : <b>samedi 13 avril 2024</b> Jour de reprise : <b>lundi 29 avril 2024</b>
<b>Pont de l'Ascension</b>	Fin des cours : <b>mardi 7 mai 2024</b> Jour de reprise : <b>lundi 13 mai 2024</b>
<b>Vacances d'été</b>	Fin des cours : <b>samedi 6 juillet 2024</b>

**Bonne saison sportive**

**Christine Monfreux**

Présidente du Judo Club Thiernois

Citez Florian

Professeur diplômé d'état 1er Degré de Judo/Jujitsu/Taiso et discipline associées

Ceinture noire 3ème Dan

Agréé par l'éducation nationale

Directeur technique de l'école de Judo de Puy Guillaume et de Thiers depuis 2006

Lotissement la Prade 63120 Néronde sur Dore

04.73.51.29.01 ou 06.63.69.52.86

[kodokan.florian@orange.fr](mailto:kodokan.florian@orange.fr)



*Vous avez choisi la pratique du Judo pour votre enfant ou pour vous même, bienvenue dans la grande famille des Judokas. Je suis heureux de retransmettre l'aspect technique ainsi que les valeurs morales que le judo véhicule depuis plus d'un siècle. Le Judo est un enseignement au même titre que l'enseignement reçu par votre enfant dans le milieu scolaire. Aussi, afin de laisser vos enfants le pratiquer sans retenue et leur permettre de progresser librement, je souhaiterais que les parents ne participent pas aux cours (sauf cas exceptionnel, n'hésitez pas à venir me voir). Chaque trimestre, je mettrai en place un entraînement pour vous permettre d'évaluer les progrès de votre enfant. De même durant toute l'année, plusieurs animations ou compétitions seront proposées aux enfants pour leur permettre de s'auto évaluer et prendre du plaisir dans la pratique du judo. Toutes ces animations sont gratuites et ouvertes à tous les parents, elles ne sont en aucun cas obligatoires.*

*Toutes les infos importantes ainsi que les dates des vacances sont affichées soit sur la porte du dojo soit sur le panneau d'affichage à l'intérieur du dojo. Je suis bien évidemment à votre écoute durant les intercours, alors n'hésitez pas à venir me voir. Comme l'année dernière je demanderai que votre enfant soit en possession d'un passeport sportif (8 euros pour une validité de 8 ans, par chèque libellé au judo club de votre appartenance). Ce passeport est obligatoire pour tous les enfants à l'exception du groupe 1 éveil Judo. Il a pour objectif de consigner tous les évènements de la vie de judoka du licencié. C'est également la seule preuve concrète de son grade et permet de faire tamponner le certificat médical. Il est indispensable pour participer à toutes les animations de district, ainsi que les compétitions départementales, régionales.... Et enfin ce passeport est un véritable support technique pour permettre à votre enfant de progresser. Alors n'hésitez pas à le réserver avec le règlement et une photo d'identité réglementaire en y rajoutant au dos le nom et prénom de votre enfant.*

*Je rappelle à tous les parents qui ne m'ont pas encore donné leur contact (numéro de téléphone et adresse Mail) de me les remettre sur papier libre. J'estime cette démarche nécessaire afin de vous prévenir le jour où je suis indisponible pour les cours ou tout simplement en cas d'accident ou d'infos importantes concernant la vie du club.*

*N'oubliez pas qu'un compte Facebook est à votre disposition et que notre web master le tient à jour pour toutes les animations du club (n'hésitez pas à laisser des commentaires).*

*Je vous remercie de la confiance que vous m'apportez et vous souhaite une excellente saison sportive.*

*Sportivement, Florian*

	<p><b>L'amitié</b> « C'est le plus pur des sentiments humains »</p>		<p><b>Le courage</b> « C'est faire ce qui est juste »</p>
	<p><b>La sincérité</b> « C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »</p>		<p><b>L'honneur</b> « C'est être fidèle à la parole donnée »</p>
	<p><b>La modestie</b> « C'est parler de soi-même sans orgueil »</p>		<p><b>Le respect</b> « Sans respect aucune confiance ne peut naître »</p>
	<p><b>Le contrôle de soi</b> « C'est savoir se taire lorsque monte la colère »</p>		<p><b>La politesse</b> « C'est le respect d'autrui »</p>

### LES VALEURS COMPLÉMENTAIRES

精力善用

**Le meilleur emploi de l'énergie**  
Dans sa pratique, le judoka est à la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale. Ce principe suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste au bon moment, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même. Il incite à une recherche constante et dynamique de perfection.

自他共榮

**Entraide et prospérité mutuelle**

En judo, les progrès individuels passent par l'entraide et par l'union de notre force et de celle des autres. La présence du partenaire, du groupe, est nécessaire et bénéfique à la progression de chacun.

心技体

**Le grade du judoka est représenté par une triple valeur**

« SHIN », correspondant à la valeur morale,  
« GHI », valeur technique,  
« TAI », valeur corporelle.  
Le « SHIN », cité en premier, donne seul le sens aux deux autres.

# LE CODE MORAL DU PARENT DE JUDOKA



## **POLITESSE**

Je respecte les horaires d'entraînement et les consignes données par le club

## **COURAGE**

J'apprends à mon enfant que faire de son mieux et persévérer est plus important que de réussir immédiatement

## **SINCÉRITÉ**

Mon enfant pratique le judo pour son plaisir et non pour le mien

## **MODESTIE**

Je reconnais les bonnes performances de mon enfant comme celles des autres judokas

## **RESPECT**

Je respecte les entraîneurs et les arbitres même quand je ne suis pas d'accord

## **CONTRÔLE DE SOI**

Je n'agresse personne verbalement. Les autres parents sont supporters, tout comme moi

## **AMITIÉ**

Le dojo est un lieu de bienveillance où chacun s'entraide et tisse des liens, parents comme enfants

## **HONNEUR**

Je respecte la parole donnée



# CODE DE CONDUITE



Il est important d'être ponctuel et de respecter les horaires de début et de fin de cours.  
Si l'on est en retard, il est courtois de s'en excuser auprès du professeur avant de monter sur le tapis.  
Les chaussures sont interdites dans l'enceinte du dojo.

**Soyez constants, persévérants et assidus. Écoutez les consignes. Laissez votre ego au dehors. Ici, il n'y a pas d'adversaire, il n'y a que des partenaires ! Nous sommes là pour progresser ensemble.**



## HYGIÈNE HYGIÈNE HYGIÈNE

Ayez les mains, pieds et cheveux propres avant la pratique, ongles coupés et cheveux longs attachés.

Ne vous déplacez pas pieds nus dans les sanitaires ou les couloirs.

## TENUE

Bagues, boucles d'oreilles, montre, piercing et autres bijoux ne sont pas autorisés durant la pratique.

Les féminines doivent porter un T-shirt sous le judogi (kimono), de préférence blanc.

## NE VENEZ PAS VOUS ENTRAÎNER SI

vous êtes victime de la grippe/gastro/infection cutanée.

Couvrez et protégez toutes vos plaies et abrasions avant la séance.



## RESPECT

Respecte-toi toi-même et respecte les camarades



- ✓ Respecte tes partenaires d'entraînement dans ton langage, ton attitude et tes actions.
- ✓ Sois capable de t'adapter au niveau de ton partenaire. Sois un soutien pour les moins gradés.
- ✓ Veille toujours sur l'intégrité physique de tes partenaires. Évite la brutalité. Respecte les règles.

## PARENTS, AU DOJO COMME LORS DES COMPÉTITIONS

N'oubliez pas ! Ce ne sont que des enfants, le Judo n'est qu'un jeu. C'est "leur" entraînement, c'est "leur" compétition, pas les vôtres. L'arbitre est un être humain. Votre enfant ne participe pas aux Jeux Olympiques. Laissez le "coach" coacher, ne vous substituez pas à lui. Soyez fair-play et un exemple pour votre enfant, même en cas de déception. Laissez-le s'amuser et grandir par le Judo.

Un seul mot d'ordre : LE PLAISIR !



## Certificat médical : la procédure revue

Suite à la loi sport du 2 mars 2022, les modalités du certificat médical évoluent.

### Pour un licencié mineur :

**Pas de changement par rapport aux années précédentes**, le mineur et les personnes exerçant l'autorité parentale doivent remplir l'attestation de réponses négatives à l'ensemble des rubriques du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur\*.

### Pour un licencié majeur :

**18 - 30 ans** : A 18 ans ou pour la prise d'une première licence, le licencié doit fournir un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) à la pratique du judo ou de la discipline concernée. Pour renouveler sa licence, il devra remplir l'attestation de réponses négatives à l'ensemble des rubriques du questionnaire médical\*\*.

**Plus de 30 ans** : dès l'année de ses 30 ans, le licencié devra fournir un CACI (accompagné si possible d'un ECG\*) pour obtenir sa licence. Le licencié devra présenter un CACI pour obtenir sa licence tous les 5 ans (à 35, 40, 45 ans etc.). Chaque année où le certificat médical ne sera pas nécessaire, il lui sera demandé de remplir l'attestation de réponses négatives à l'ensemble des rubriques du questionnaire médical\*.

\*ECG : Électrocardiogramme

\*\*En cas de réponse positive, un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée datant de moins de six (6) mois devra être produit.