



ALNM section JUDO alnm.judo@laposte.net Site : <http://alnmjudo.clubeo.com/>

Présidente : Clotilde WATELET-BESANÇON 06.07.99.73.57

1 rue des Saules 54230 Neuves-Maisons

Secrétaire : Valérie Balthazard Trésorière : Muriel BALLIE

Entraîneurs : David TRAMAKIDZE & Yohann HARMAND

INFORMATIONS RENTÉE 2021-2022

HORAIRES DES COURS & ACTIVITÉS:

ALNM JUDO HORAIRES DES COURS - SAISON 2021-22 Version du 01/09/21

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																			
8h	CATÉGORIES D'ÂGES : * A partir du 1er septembre 2021 : <table border="1"> <thead> <tr> <th>CATÉGORIE</th> <th>Enfants né(e)s en</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>EVEIL CORPOREL</td> <td>2018</td> </tr> <tr> <td>EVEIL JUDO</td> <td>2017 (E1) & 2016 (E2)</td> </tr> <tr> <td>MINI-POUSSINS (MP)</td> <td>2015 (MP1) & 2014 (MP2)</td> </tr> <tr> <td>POUSSINS (P)</td> <td>2013 (P1) & 2012 (P2)</td> </tr> <tr> <td>BENJAMINS (B)</td> <td>2011 (B1) & 2010 (B2)</td> </tr> <tr> <td>MINIMES (M)</td> <td>2009 (M1) & 2008 (M2)</td> </tr> <tr> <td>CADETS (C)</td> <td>2007 (C1) & 2006 (C2) & 2005 (C3)</td> </tr> <tr> <td>JUNIORS (J)</td> <td>2004 (J1) & 2003 (J2) & 2002 (J3)</td> </tr> </tbody> </table> Puis séniors à partir de 2001			CATÉGORIE	Enfants né(e)s en	EVEIL CORPOREL	2018	EVEIL JUDO	2017 (E1) & 2016 (E2)	MINI-POUSSINS (MP)	2015 (MP1) & 2014 (MP2)	POUSSINS (P)	2013 (P1) & 2012 (P2)	BENJAMINS (B)	2011 (B1) & 2010 (B2)	MINIMES (M)	2009 (M1) & 2008 (M2)	CADETS (C)	2007 (C1) & 2006 (C2) & 2005 (C3)	JUNIORS (J)	2004 (J1) & 2003 (J2) & 2002 (J3)				
CATÉGORIE	Enfants né(e)s en																								
EVEIL CORPOREL	2018																								
EVEIL JUDO	2017 (E1) & 2016 (E2)																								
MINI-POUSSINS (MP)	2015 (MP1) & 2014 (MP2)																								
POUSSINS (P)	2013 (P1) & 2012 (P2)																								
BENJAMINS (B)	2011 (B1) & 2010 (B2)																								
MINIMES (M)	2009 (M1) & 2008 (M2)																								
CADETS (C)	2007 (C1) & 2006 (C2) & 2005 (C3)																								
JUNIORS (J)	2004 (J1) & 2003 (J2) & 2002 (J3)																								
9h																									
10h						10h - 11h30 BODYZEN																			
11h																									
12h																									
13h																									
14h			14h - 15h EVEIL JUDO 1 & 2			13h30 - 14h15 EVEIL CORPOREL																			
15h			15h - 16h MINIPOUSSINS			14h15 - 15h EVEIL JUDO 1 & 2																			
16h			16h - 17h POUSSINS			15h - 16h MINI P + POUSSINS																			
17h			17h00 - 18h30 BENJAMINS+MINIMES			16h - 17h 30 BENJAMINS+MINIMES																			
18h			18h30 - 20h00 CADETS JUNIORS & ADULTES			17h30 - 19h00 CADETS JUNIORS & ADULTES																			
19h	18h30 - 19h30 BODYSULPT	Renforcement musculaire dans l'esprit judo																							
19h30	19h30 - 20h30 PILATES	19h30 - 20h20 TAISO																							
20h30		20h20 JU-JITSU Self-défense	20h20 JUDO LOISIR																						

Judo « compétition »

L'accès au tatami est interdit à toute personne non inscrite (assurance obligatoire) et ne respectant pas les règles sanitaires

☞ Les catégories d'âge mentionnées sont celles valables en compétition du 1/09/21 au 31/08/22

☞ L'entraîneur se réserve le droit de déplacer un judoka d'un cours à l'autre pour des raisons de morphologie ou autre

<https://www.alnmjudo.fr/page/13090-horaires>

Pour certaines catégories, deux cours sont planifiés (voir avec l'entraîneur en cas de problème pour assister aux deux cours). La cotisation sera la même quel que soit le nombre de cours suivis.

Les cours ont lieu toute l'année de début septembre à fin juin, vacances scolaires incluses (sauf fêtes et jours fériés). Des stages sont proposés lors des vacances scolaires (1 semaine).

Ils n'occasionnent pas de frais supplémentaires. Le planning des cours est communiqué.

La rentrée 2021 est prévue :

- le mercredi 8 septembre pour le judo - mardi 7 pour le Taïso/Jujitsu/Judo loisir
- lundi 6 pour le Bodysculpt et le Pilates = séance découverte pour tous
- le samedi 11 septembre 13h30-17h30 - portes ouvertes à la MVA (présentation de toutes les activités offertes par tous les clubs et associations du secteur)



ALNM section JUDO alnm.judo@laposte.net Site : <http://alnmjudo.clubeo.com/>

Présidente : Clotilde WATELET-BESANÇON 06.07.99.73.57

1 rue des Saules 54230 Neuves-Maisons

Secrétaire : Valérie Balthazard Trésorière : Muriel BALLIE

Entraîneurs : David TRAMAKIDZE & Yohann HARMAND

ESSAIS : 2 séances sont offertes à quiconque souhaite essayer l'une de nos disciplines (pré-inscription sur place obligatoire sur document dédié pour des raisons d'assurance).

INSCRIPTIONS :

Pour vous inscrire, voici les étapes à suivre successivement :

1- en ligne : création de votre compte et saisie de vos informations + souhait d'activité(s)

2- puis à la MVA (maison de la vie associative, face au dojo) le jour des portes ouvertes :

• Samedi 11/09 de 13h30 à 17h30 à la MVA (Portes ouvertes - stands à côté de la salle Plumet)

Puis au dojo, une permanence est assurée sur certains cours.

Un certificat médical (modèle à télécharger) est à fournir dès que possible (le 30 septembre dernier délai ; au-delà, l'accès au tatamis sera interdit).

Une autorisation parentale est à remettre remplie et signée lors de l'inscription.

• Documents disponibles à ce lien (format PDF, si besoin, télécharger un logiciel gratuit comme PDF VIEWER):

TARIFS :

IMPORTANT : Les montants ci-dessous comprennent : la licence fédérale 40€ (assurance) + l'adhésion à l'association ALNM 5€ + les cours de judo + les stages (pour le judo) ayant lieu pendant les vacances scolaires (dès le niveau poussins). Ils sont forfaitaires et ne donnent pas lieu à réduction en cas d'inscriptions multiples.

Ils sont dus pour toute l'année dès l'inscription et vous engagent pour la saison car toutes les activités sont planifiées et financées à l'avance grâce à vos cotisations.

Versement : au choix en 1 fois (1chèque ou 1 virement, RIB ci-après) ou en 3 versements sans frais (immédiat puis début novembre/décembre). Prélèvement automatique possible. Nous acceptons les chèques vacances, les PASS JEUNES et les bons CAF (en cours de validité).

Types de cours	Montant à l'année	Tarif pour adhérents n'ayant pas disposé de cours l'année dernière
EVEIL CORPOREL (1 cours)	148 €	108 € (licence offerte)
EVEIL JUDO (2 cours)	168 €	128 € (licence offerte)
CEINTURES DE COULEURS* (2 cours)	198 €	198 €
CEINTURES NOIRES	148 €	-
JUDO LOISIR (Taïso inclus)	168 €	128 € (licence offerte)
JU-JITSU / self défense (Taïso inclus)	168 €	128 € (licence offerte)
TAISO	108 €	-
PILATES ou BODYSCULPT	178 € (en baisse)	-
BODYZEN	198 €	-
Offre doublement zen PILATES + BODYSCULPT	268 € (en baisse)	-
Offre triplement zen PILATES + BODYSCULPT+ZEN	298 €	-



ALNM section JUDO alnm.judo@laposte.net Site : <http://alnmjudo.clubeo.com/>

Présidente : Clotilde WATELET-BESANÇON 06.07.99.73.57

1 rue des Saules 54230 Neuves-Maisons

Secrétaire : Valérie Balthazard Trésorière : Muriel BALLIE

Entraîneurs : David TRAMAKIDZE & Yohann HARMAND

* Ceinture de couleur = de mini-poussin à sénior hors ceinture noire.

Les cours de judo ont lieu toute l'année de septembre à juin inclus (fête du club fin juin). Pendant les vacances des stages sont proposés sur une semaine, dans ce cas des cours peuvent être supprimés.

Planifier vos virements, c'est possible : voici notre IBAN (ALNM SECTION JUDO) :

IBAN FR35 3000 2073 4100 0007 0451 K15 BIC CRLYFRPP

Les cours de Pilates et de Bodysculpt sont assurés à raison d'un cours par semaine de début septembre à début juillet en dehors des congés scolaires (+ 1 semaine sur 2 pendant les petites vacances scolaires selon la disponibilité des participants et de l'enseignant).

Les cours de Bodyzen sont labellisés APA, ils sont donc accessibles à toute personne ayant besoin d'une activité physique et quand celle-ci est prescrite par son médecin (**en savoir plus**).

INFORMATION/ACTUALITÉ :

Le site du club reste la 1^{ère} source d'information à consulter régulièrement.

• <http://www.alnmjudo.fr>

Une page Facebook est également disponible en accès libre (sa consultation ne nécessite pas d'avoir un compte):

• <https://www.facebook.com/alnm.judo?ref=ts&fref=ts>

Pensez à vous y abonner si vous disposez d'un compte.

PASSEPORT : important, dès le niveau poussin

Un passeport accompagne l'enfant en compétition dès le niveau « benjamin ».

Nous demandons aux parents de le commander dès le niveau « poussin » auprès du Comité de judo de Meurthe & Moselle (via le formulaire dédié mis à disposition sur notre site).

CATÉGORIES D'ÂGES :

• A partir du 1er septembre 2021 :

CATÉGORIE	Enfants né(e)s en
EVEIL CORPOREL	2018
EVEIL JUDO	2017 (E1) & 2016 (E2)
MINI-POUSSINS (MP)	2015 (MP1) & 2014 (MP2)
POUSSINS (P)	2013 (P1) & 2012 (P2)
BENJAMINS (B)	2011 (B1) & 2010 (B2)
MINIMES (M)	2009 (M1) & 2008 (M2)
CADETS (C)	2007 (C1) & 2006 (C2) & 2005 (C3)
JUNIORS (J)	2004 (J1) & 2003 (J2) & 2002 (J3)

Puis séniors à partir de 2001





ALNM section JUDO alnm.judo@laposte.net Site : <http://alnmjudo.clubeo.com/>

Présidente : Clotilde WATELET-BESANÇON 06.07.99.73.57

1 rue des Saules 54230 Neuves-Maisons

Secrétaire : Valérie Balthazard Trésorière : Muriel BALLIE

Entraîneurs : David TRAMAKIDZE & Yohann HARMAND

La participation aux compétitions se fait sur la base de la volonté de l'enfant et en accord avec l'enseignant et les parents.

Notre club obtient de bons résultats en compétition. Cependant notre souhait est de respecter la progression de l'enfant et surtout ses aspirations.

Pour les tout jeunes à partir de 7-8 ans (mini-poussins), des animations sont proposées, pour découvrir la compétition et l'opposition.

Ensuite des compétitions sont proposées sur la base du calendrier fédéral et des tournois proposés par les clubs de la grande région (voire français ou internationaux selon le niveau)

CATÉGORIES DE POIDS : (pour les enfants souhaitant faire de la COMPÉTITION)

• Chez le jeune enfant, les judokas sont affectés dans des groupes morphologiques homogènes et par sexe. A partir de la catégorie d'âge «benjamin», l'organisateur peut recourir aux catégories officielles.

Nous recommandons de ne pas faire faire de régime aux enfants.
Nous conseillons de veiller à leur apporter une alimentation diversifiée
tout au long de l'année, selon les recommandations du
Programme National de Nutrition Santé.

Des conseils peuvent leur être apportés sur simple demande.

(voir • <http://www.mangerbouger.fr/>)

L'entraîneur sera amené à peser les enfants dans le seul but de
préparer les compétitions (inscription dans une catégorie de poids).

• Voici les catégories officielles de la fédération française de judo :

• Femmes/filles

Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors
-32 kg	-36 kg	-40 kg	-44 kg	-48 kg
-36 kg	-40 kg	-44 kg	-48 kg	-52 kg
-40 kg	-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg
-44 kg	-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg
-48 kg	-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg
-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg
-57 kg	-63 kg	-70 kg	-78 kg	+78 kg
-63 kg	-70 kg	+70 kg	+78 kg	
+63 kg	+70 kg			

Hommes/garçons

Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors
-30 kg	-34 kg	-46 kg	-55 kg	-60 kg
-34 kg	-38 kg	-50 kg	-60 kg	-66 kg



ALNM section JUDO alnm.judo@laposte.net Site : <http://alnmjudo.clubeo.com/>

Présidente : Clotilde WATELET-BESANÇON 06.07.99.73.57

1 rue des Saules 54230 Neuves-Maisons

Secrétaire : Valérie Balthazard Trésorière : Muriel BALLIE

Entraîneurs : David TRAMAKIDZE & Yohann HARMAND

-38 kg	-42 kg	-55 kg	-66 kg	-73 kg
-42 kg	-46 kg	-60 kg	-73 kg	-81 kg
-46 kg	-50 kg	-66 kg	-81 kg	-90 kg
-50 kg	-55 kg	-73 kg	-90 kg	-100 kg
-55 kg	-60 kg	-81 kg	-100 kg	+100 kg
-60 kg	-66 kg	-90 kg	+100 kg	
-66 kg	-73 kg	+90 kg		
+66 kg	+73 kg			

LIEU/ACCÈS :

Dojo situé au Gymnase Paul Laout (point GPS 48.61182108106774, 6.102397853684345)

Impasse Aristide Briand, 54230 Neuves-Maisons



Lien maps :

<https://www.google.fr/maps/place/ALNM+JUDO/@48.6117182,6.1002628,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x47e66df92d873223:0x169c272bdb8a66e5!8m2!3d48.6117147!4d6.1024515>

Restaurant
La Table de Manon

Entrée du dojo

