

SAISON 2017/2018

ESSM JUDO

ENTENTE SPORTIVE DE SAINT-MARTIN-D'HÈRES



essm



kodokan®

JUDO JUJITSU SELF-DÉFENSE TAÏSO FITNESS-COMBAT
FIT-ATTACK PILATES CARDIO-TRAINING

ALLO MAMAN JUDO

BABY JUDO ET ÉVEIL JUDO

Le baby judo et l'éveil judo contribuent au développement physique et affectif. Par le jeu, l'enfant explore son environnement, prend confiance en lui et apprend à tisser des relations sociales de qualité.

Spécialement pensé pour les enfants âgés de 4 et 5 ans, le baby judo et l'éveil judo visent à faciliter le futur apprentissage du judo mais aussi d'autres activités sportives et artistiques.

*les 4 et 5 ans
Nés en 2013 et 2012*

LES ENTRAÎNEMENTS

Lundi	18h00/19h00	2012	Jean-Pierre Boy
Mardi	16h30/17h15	2013/2012	Benoît Frachon (sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits)
Mercredi	16h15/17h00	2013/2012	1 groupe de garçons et 1 groupe de filles
Vendredi	18h00/18h45	2013/2012	Benoît Frachon
Samedi	10h15/11h00	2012	Benoît Frachon
Samedi	11h15/12h00	2013	Benoît Frachon



*Regarde
maman !
Je fais du judo comme
Teddy RINER!*

LES POUSSINETS/POUSSINS

Le judo est adapté à la fois aux garçons et aux filles. Sa pratique est un facteur stabilisant qui induit chez l'enfant un réel équilibre. Le judo n'est pas seulement un sport mais de vie, qui enseigne l'écoute des règles, la pratique de la timidité, l'hyperactivité, l'hyperactivité. Progressivement, l'enfant découvre les premières techniques qu'il s'attache à perfectionner.



un sport mais de vie, qui enseigne l'écoute des règles, la pratique de la timidité, l'hyperactivité, l'hyperactivité.

les 6 et 7 ans

Nés en 2011 et 2010

les 8 et 9 ans

Nés en 2009 et 2008

LES ENTRAÎNEMENTS

Lundi	18h00/19h00	Jean-Pierre Boy
Mardi	18h00/19h00	Benoît Frachon ceintures blanche/jaune
Mercredi	15h00/16h00	Benoît Frachon
Jeudi	18h00/19h00	Jean-Pierre Boy ceintures blanche/jaune
Samedi	9h00/10h00	Benoît Frachon

POUSSINETS

Mardi et jeudi	17h30/18h45	Benoît Frachon ceintures jaune et jaune/orange
Mercredi	17h15/18h30	Benoît Frachon FÉMININES
Mercredi	17h15/18h30	Benoît Frachon MASCULINS
Jeudi	18h00/19h00	Jean-Pierre Boy

POUSSINS



JUDO LOISIR ET JUDO...

LES BENJAMINS/MINIMES

les 10 /13 ans



LES ENTRAÎNEMENTS

Lundi	17h30/18h45	Benoît Frachon NON DEBUTANTS
Mercredi	14h00/15h30 17h15/18h30	Benoît Frachon CONFIRMES Benoît Frachon BENJAMINS DEBUTANTS
Jeudi	19h00/20h30	Benoît Frachon MINIMES DEBUTANTS



...DE COMPETITION

CADETS/JUNIORS/SENIORS

L'ÉQUIPE FEMININE SENIOR

Championne de France FSGT 2017



CLEMENT CONTE (Junior)

qualifié en novembre 2017
au Championnat de France sénior 1ère division

LES ENTRAÎNEMENTS

Mardi	19h15/20h45	Benoît Frachon GROUPE COMPETITION
Vendredi	19h15/20h45	Benoît Frachon GROUPE ELITE

**UNE SÉANCE POUR S'INITIER ET PRATIQUER
LE JUDO, LE JUJITSU, LA SELF DÉFENSE,
EN TOUTE SÉCURITÉ OU REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE.**

Jeudi	19h00/20h30	Benoît Frachon séance technique tous niveaux dont débutants
-------	-------------	---



LOISIRS POUR ADULTES...

TAÏSO

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le taïso (préparation du corps en japonais) pour entretenir et garder la forme en toute convivialité !

La séance consiste en des exercices d'assouplissement, de renforcement et de tonification musculaire, sous forme de circuit training en musique.

Gymnase Benoît Frachon
Lundi 19h00-20h00



CARDIO-TRAINING PILATES

CARDIO-TRAINING

Approche cardio du renforcement musculaire.

Gymnase Jean-Pierre Boy
Jeudi 19h15-20h15

Gymnase Benoît Frachon
Mercredi 19h00-20h00

PILATES

Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire, inspirée de postures et gestuelles du milieu gymnique et du yoga. Le but de cette activité est de retrouver un équilibre fonctionnel tant sur les plans physiques que psychologiques, un véritable retour sur soi. Cette méthode est très prisée des sportifs, et est accessible à tous !



A CHACUN SON ACTIVITE

FITNESS-COMBAT/FIT-ATTACK

FITNESS-COMBAT

Le fitness combat consiste à réaliser des gestuelles de combat, associées à des mouvements de renforcement musculaire sur une musique rythmée.

FIT-ATTACK

Le Fit-Attack est l'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports. L'objectif est de développer l'endurance et la force. Ses adeptes dépensent beaucoup d'énergie et brûlent un maximum de graisse. La séance se présente sous forme d'intervalles training pré-chorégraphiés. Ambiance excellente et conviviale.

Gymnase Jean-Pierre Boy
Lundi 19h15-20h15



JUDO-JUJITSU-SELF-DEFENSE

Une séance pour s'initier et pratiquer le judo, le jujitsu, la self défense en toute sécurité, ou reprendre une activité sportive.

Gymnase Benoît Frachon
Jeudi 19h00-20h30



LUNDI 11 SEPTEMBRE 2017...

LES INSCRIPTIONS

Les inscriptions se déroulent au **gymnase Benoît Frachon**, 23 rue Paul Langevin (à côté du collège Edouard Vaillant) à partir du **lundi 28 août 2017**, du lundi au vendredi de 16h à 19h et le mercredi matin de 10h à 12h.

Début des entrainements à partir du **lundi 11 septembre 2017**.

L'interphone « secrétariat judo » à l'entrée du gymnase permet de joindre les bureaux pour débloquer la porte.

LES COTISATIONS

La cotisation comprend :

L'adhésion au club : 50 € (éligible au crédit d'impôt),

La licence à la FF Judo : 37 € (adhérents qui pratiquent le judo, le jujitsu et le self-defense).

Une contribution aux frais entraînements (montant en fonction du quotient familial pour les moins de 18 ans).

**CHÈQUES VACANCES, COUPONS SPORTS,
CARTE PASS' REGION,
CHÉQUIER SPORT ISÈRE
SONT ACCEPTÉS EN RÈGLEMENT DES
COTISATIONS.**

**TOUS LES ENFANTS DÉBUTANTS BÉNÉFICIENT D'UNE
SÉANCE D'ESSAI PUIS D'UN FORFAIT
JUSQU'AUX VACANCES DE TOUSSAINT.**

DEBUT DES ENTRAÎNEMENTS

LES LIEUX D'ENTRAÎNEMENT



GYMNASSE BENOÎT FRACHON
23, RUE PAUL-LANGEVIN
(À CÔTÉ DU COLLÈGE EDOUARD-VAILLANT)



GYMNASSE JEAN-PIERRE BOY
RUE GEORGES BRAQUE
(EN FACE DES TERRAINS DE TENNIS)



CONTACTS

Retrouvez toutes les informations du club sur notre site www.essmjudo.fr.
Suivez les résultats de nos adhérents et toutes les activités en temps réel sur la page Facebook du club
www.facebook.com/essmjudo.

CONTACTEZ-NOUS

 **04 76 51 67 00**

 contact@essmjudo.fr

 www.essmjudo.fr

 www.facebook.com/essmjudo



**JUDO | JUJITSU | SELF-DEFENSE | FITNESS-COMBAT
FIT-ATTACK | PILATES | CARDIO-TRAINING
RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

NOS PARTENAIRES



*Le Manège
d'Uriage*

Manège- Mini-Golf- Sulkys

06 08 57 28 02

— Allée du Jeune Bayard - 38410 URIAGE-LES-BAINS —

FORFAITS ANNIVERSAIRES





Estimation offerte !

Agence Guy Hoquet L'Immobilier

192 avenue Ambroise Croizat
38400 SAINT MARTIN D'HÈRES

Tél. : 04 76 89 24 29

saintmartindheres@guyhoquet.com

L'IMMOBILI'HÈRES SARL au capital de 10 000 Euros - APE 6831 Z
RCS Grenoble 538 175 027 - Siret 538 175 027 00019
Carte Prof. N° 2305 délivrée par la Préfecture de l'Isère
Caisse de garantie CGAIM - 89, rue de la Boétie - 75 008 Paris
Chaque agence est juridiquement et financièrement indépendante