

# VOUS SOUHAITEZ ADHÉRER AU CLUB ?

C'est simple et rapide  
avec l'inscription en ligne !  
[www.judo-montataire.com/adhesion](http://www.judo-montataire.com/adhesion)



Scannez  
le QR code



## MONTATAIRE

Dojo Marc Taïldeman  
Avenue Anatole France  
60160 Montataire

## CIRES-LES-MELLO

Complexe sportif Le Beaucamp  
/ Celine de Goberville  
Dojo Jacky Erisset · Le Tillet  
60660 Cires-lès-Mello

## SAINT-LEU D'ESSERENT

Dojo Pascal Grousset  
Avenue de la commune de Paris  
60340 Saint-Leu-d'Esserent

**NOUS  
CONTACTER**

☎ 03 65 96 06 70  
☎ 06 31 86 80 76

✉ [contact@judo-montataire.fr](mailto:contact@judo-montataire.fr)  
🌐 [www.judo-montataire.com](http://www.judo-montataire.com)



CLUB LABELLISÉ ARGENT

# ACTIVITÉS du Club



# ACTIVITÉS du Club

## BABY JUDO

Initiation où les tout-petits apprennent à se servir de leurs capacités motrices. Le professeur de judo leur enseigne principalement à gérer leur appréhension des chutes.

Dojos	Montataire	Cires les Mello	St Leu d'esserent
📅 Jours	Samedi	Mercredi	Mercredi
🕒 Horaires	13h30-14h15	17h00-17h45	17h00-18h00

Années de naissance  
2020 & 2021

## ÉVEIL JUDO

Le programme éveil-judo est construit autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du judo et des activités sportives.

Dojos	Montataire	Cires les Mello	St Leu d'esserent
📅 Jours	Mercredi	Mercredi	Mercredi
🕒 Horaires	Éveil 1 (2019) > 15h30-16h15 Éveil 2 (2018) > 16h30-17h15	17h45-18h30	18h00-19h00

Années de naissance  
2018 & 2019

## MINI-POUSSINS & POUSSINS 1

Une animation sportive avant tout éducative. L'objectif est d'acquies des bases techniques solides permettant de faire évoluer la pratique dans les catégories d'âges suivantes.

Dojos	Montataire	Cires les Mello	St Leu d'esserent
📅 Jours	Mardi, mercredi & vendredi	Samedi	Mardi & vendredi
🕒 Horaires	17h30-18h30	14h15-15h15	17h30-18h30
			17h30-18h30

Années de naissance  
2015 à 2017

## POUSSINS 2 ET BENJAMINS

Avec cette première approche, les enfants commenceront par découvrir le judo au sol puis à travers les chutes. Par la suite viendra le judo de projection avec quelques techniques variées.

Dojos	Montataire	Cires les Mello	St Leu d'esserent
📅 Jours	Mardi et vendredi	Mardi & vendredi	Lundi & vendredi
🕒 Horaires	18h30-19h45	18h30-19h45	18h30-19h45

Années de naissance  
2012 à 2014

## JUDO ADOS/ADULTES

Étape importante dans l'apprentissage du Judo, on valide ses acquis mais on découvre aussi beaucoup de nouvelles techniques.

Dojos	Montataire	Cires les Mello	St Leu d'esserent
📅 Jours	Mardi & vendredi	Mardi & vendredi	Lundi & vendredi
🕒 Horaires	19h45-21h15	19h45-21h15	19h45-21h15



2011  
et avant

## JUDO BENJAMINS/MINIMES/CADETS

Cours de préparation à la compétition.

Dojos	Montataire
📅 Jours	Jeudi
🕒 Horaires	18h00-19h45



Années de naissance  
2007 à 2013

## SECTION SPORT ADAPTÉ

Le Judo adapté consiste à adapter la pratique du judo pour les personnes en situation de handicap mental/psychique. Si les fondements et bases de la pratique restent fidèles à la discipline développée par Jigōrō Kanō, certaines règles sont adaptées pour permettre aux athlètes de s'exprimer pleinement.

Dojos	Montataire
📅 Jours	Jeudi
🕒 Horaires	19h45-21h15



## PRÉPARATION KATA/JU-JITSU GRADE

Dojos	Montataire
📅 Jours	Samedi
🕒 Horaires	9h30-11h30



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE - TAÏSO

Un sport ouvert aux hommes et aux femmes désirant pratiquer une activité physique et sportive douce. Cette activité vous permettra de retrouver ou de garder une bonne condition physique.

Dojos	Cires les Mello
📅 Jours	Mercredi
🕒 Horaires	20h00-21h00



Baby  
judo

Éveil  
judo

Mini-  
poussin

Poussins &  
Benjamins

Judo  
Ados/Adultes

Sport  
adapté

Préparation  
Kata/ Ju-jitsu

Renforcement  
Taïso