



Coordonnées du club : LEDOUX Arnaud 06.34.55.28.54 ou judovillers@gmail.com
Site internet : www.judovillers.fr

 fitness 60340 ;  judovillerssousstleu

Le bureau :

Arnaud LEDOUX, président,
Chantal DELARUE trésorière,
Franck DARGOS, vis-président
Christine MENIN, secrétaire.

Notre professeur de JUDO

Jimmy CADOCE diplômé d'état, ceinture noire 4ème dan.

Diplômes :

1999-Brevet d'État d'éducateur sportif option Métiers de la forme
2002-Brevet d'État d'éducateur sportif option judo ju-jitsu
2014-Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport

Activités professionnelles

Responsable Technique du Judo Villers sous st Leu
Responsable Technique du Judo Clermontois
Responsable Technique du Judo Oise Picardie (pendant 10 ans)
2016/2018 Intervenant Technique départemental /responsable juniors et seniors
Instructeur Zumba depuis 2012

Son parcours sportif de compétiteur haut niveau

en Équipe.

2003 - Champion de France 2eme division
2005 à Metz- 5eme au Championnat de France 1ere division
2006 à Besançon - 3eme au Championnat de France 1ere division
2019 - Vice champion d'Europe Gran Canaria (Espagne) -81kg

en Individuel

2001 à Paris Coubertin 3eme des Championnats de France 2eme division
2002 à Paris Coubertin 3eme des Championnats de France 2eme division
2003 à Coubertin 5eme des Championnats de France 1ere division

2015 : champion de l'Oise sénior et champion NE-WAZA Picardie

2019 : Champion de France du tournoi Vétéran à Tours -81kg

2019 : Vice champion d'Europe Gran Canaria (Espagne) -81kg

Les activités proposées par le club :

EVEIL JUDO (parcours de motricité) : JEUDI 17h45-18h30

Le cours est animé par JIMMY CADOCE

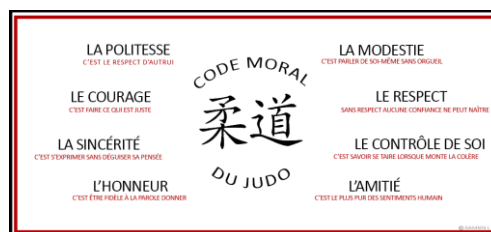
Il s'adresse aux enfants de 16 mois à 3 ans accompagné d'un parent. Il s'agit d'une activité très ludique avec des parcours construits avec des blocs de mousses colorés, et beaucoup d'autres accessoires qui éveillent l'enfant.



BABY JUDO de 4-6ans : le mardi 17h15-18h00

Le cours est animé par JIMMY CADOCE

Cette activité de BABY Judo permet d'initier en douceur les enfants au premier pas du judo sous la forme de jeux tout en leur apportant les premières bases du code moral



JUDO de 7-12ans : MARDI à partir de 18h00 jusqu'à 19h00 puis ado/adultes 19h00-20h00 et le JEUDI de 18h30 à 20h00

Le cours est animé par JIMMY CADOCE

Les enfants découvrent la pratique du JUDO et la compétition en fonction de leur âge. Les cours sont adaptés à chacun. Pour les compétiteurs, Jimmy CADOCE les accompagnent dans leur préparation physique et pour les plus aguerrît, il leur permet d'accéder aux compétitions régionales et nationales et assure leur coaching.



ZUMBA : JEUDI 20h00-20h55

Ce cours s'adresse à tout public à partir de 14 ans : débutants aux avancés.

Cours dispensé par JIMMY CADOCE, diplômé Zumba®.

En plus de favoriser la posture, la Zumba® est une discipline par excellence pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi. L'objectif de la Zumba® est de bouger et de s'amuser, tout en se dépensant. Nul besoin d'être danseuse ou danseur pour pratiquer la Zumba®, les chorégraphies sont simples, faciles à suivre, amusantes et efficaces. Il s'agit d'une belle opportunité de danser sans être jugé(e), le tout dans une ambiance festive et conviviale.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE "ZEN" : MARDI 20h00-20h50

Cours dispensé par JIMMY CADOCÉ, diplômé métier de la forme.
Ce cours s'adresse à tout public à partir de 14 ans

Ce cours est pratiqué dans le dojo sur les tatamis du judo en tenue de sport classique sans chaussure. Sur une musique rythmée, le renforcement musculaire ZEN est basé sur un travail postural complet de gainage abdominal, fessiers et bras associant des accessoires de travail comme les bâtons, les élastiques, les poids... Cette discipline est parfaite pour améliorer le tonus musculaire et le souffle.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO : MARDI 21h00-21H50

Cours dispensé par JIMMY CADOCÉ, diplômé métier de la forme.
Ce cours s'adresse à tout public à partir de 14ans

Ce cours est pratiqué dans la grande salle du gymnase. Sur une musique rythmée, le renforcement musculaire CARDIO permet de travailler énergiquement et en profondeur tous les muscles tout en améliorant considérablement votre endurance à l'effort. Cette discipline est parfaite pour améliorer le tonus musculaire et l'endurance.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ENTRE ZEN ET CARDIO : JEUDI 21h00-21H50



NOTRE CALENDRIER DES MANIFESTATIONS

septembre : forum des associations

octobre : fête du boudin et stage Judo Toussaint

novembre : tournoi judo Villers sous st Leu

Décembre : Noel Judo des enfants

Février : Stage Judo

mars : Zumba party

Avril : chasse aux oeufs

mai : running bike familial



Juin AG du club

Début juillet : stage ETE de Fitness

**Le Président
Arnaud LEDOUX**