

# 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 Taildeman  
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 Grosset  
Avenue de la commune de Paris  
60340 Saint-Leu-d'Esserent

## CHANTILLY

Gymnase des Bourgognes  
1 Route des bourgognes  
60500 Chantilly

**NOUS  
CONTACTER**

☎ 06 31 86 80 76

✉ [contact@ententeoisejudo.fr](mailto:contact@ententeoisejudo.fr)

🌐 [www.ententeoisejudo.com](http://www.ententeoisejudo.com)



commune de  
**Cires-lès-Mello**



**CLUB LABELLISÉ ARGENT**

# ACTIVITÉS du Club

2024 / 2025



# ACTIVITÉS du Club

## BABY JUDO

Années de naissance  
2021 & 2022

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	Chantilly
Jours	Mercredi	Mercredi	Mercredi	Samedi
Horaires	14h15-15h	17h-17h45	17h00-18h00	15h30-16h15

## ÉVEIL JUDO

Années de naissance  
2019 & 2020

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	Chantilly
Jours	Mercredi	Mardi & vendredi	Mercredi	Samedi
Horaires	13h30-14h15	17h30-18h30	18h00-19h00	16h15-17h15

## MINI-POUSSINS

Années de naissance  
2017 & 2018

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	Chantilly
Jours	Mardi & mercredi	Mardi & vendredi	Lundi & vendredi	Samedi
Horaires	17h30-18h30	17h30-18h30	17h30-18h30	16h15-17h15

## POUSSINS ET BENJAMINS

Années de naissance  
2013 à 2016

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	Chantilly
Jours	Mardi et vendredi	Mardi & vendredi	Lundi & vendredi	Mardi & vendredi
Horaires	18h30-19h45	18h30-19h45	18h30-19h45	18h30-19h45



## JUDO ADOS/ADULTES

2012  
et avant

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	Chantilly
Jours	Mardi & vendredi	Mardi & vendredi	Lundi & vendredi	Mardi & vendredi
Horaires	19h45-21h15	19h45-21h15	19h45-21h15	19h45-21h15

## COMPÉTITION

Cours de préparation à la compétition (sur sélection de l'enseignant).

Dojos	Nogent sur Oise (Dojo de l'ACSO)
Jours	Jeudi
Horaires	18h00-20h00

## 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	Cires les Mello
Jours	Mardi
Horaires	19h45-21h15

## 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

Compétition

Sport  
adapté

Renforcement  
Taïso