



**JUDO CLUB DE GOURNAY**

GYMNAS JEAN CLAUDE BOUTTIER  
93460 GOURNAY SUR MARNE  
TEL.: 06.61.63.94.74

Email : [judoclubgournay@gmail.com](mailto:judoclubgournay@gmail.com)

**COMITE JUDO DE SEINE SAINT DENIS**

41 Avenue de Suffren – 9  
3150 LE BLANC MESNIL  
TEL 09 67 35 36 89

Email: [comite.judo93@gmail.com](mailto:comite.judo93@gmail.com)



## **CALENDRIER DE FÉVRIER 2025**

### **ENTRAINEMENTS DÉPARTEMENTAUX TOUTE LA SAISON**

**OUVERTS AUX CADETS, JUNIORS, SENIORS  
À PARTIR DE LA CEINTURE VERTE**

**. LE MERCREDI DE 19H à 20H30  
Pole Haut Niveau de l'ES Blanc Mesnil  
Maison des Arts Martiaux**

**40 avenue DESCARTES 93150 Le Blanc Mesnil**

**. LE VENDREDI DE 19H à 20H30  
Pole Haut Niveau du RSC Montreuil  
Gymnase René Dorian**

**6 rue du Colonel RAYNAL 93100 Montreuil**



**JUDO CLUB DE GOURNAY**

GYMNAS JEAN CLAUDE BOUTTIER

93460 GOURNAY SUR MARNE

TEL.: 06.61.63.94.74

Email : [judoclubgournay@gmail.com](mailto:judoclubgournay@gmail.com)

**COMITE JUDO DE SEINE SAINT DENIS**

41 Avenue de Suffren – 9

3150 LE BLANC MESNIL

TEL 09 67 35 36 89

Email: [comite.judo93@gmail.com](mailto:comite.judo93@gmail.com)



## CALENDRIER DE FÉVRIER 2025

**ECOLE DEPARTEMENTALE DE KATA – EDK 93 -  
(Étude du NAGE NO KATA Préparation aux grades et compétitions)  
Intervenant : Richard TCHEN 7e Dan**



**DATE : JEUDI 13 FEVRIER 2025**

**LIEU : PÔLE DE RÉFÉRENCE INCLUSIF ET SPORTIF  
MÉTROPOLITAIN (PRISME) 59 RUE MARCEL CACHIN 93000  
BOBIGNY**

**PUBLIC : ouvert à partir de MINIMES, ceinture orange**

**HORAIRE & DÉROULEMENT DES COURS :**

Pour des questions d'organisation et afin de répondre au plus grand nombre, les cours de l'EDK 93 se dérouleront de 19h00 à 22h00 en deux séances de 1h30 :

- La première séance sera proposée aux judokas de 19H à 20H15
- La deuxième séance sera proposée de 20H15 à 21H30

Cependant, il est possible pour ceux qui le souhaitent de rester sur l'ensemble des 2 séances.

**ASSIDUITÉ DU STAGIAIRE À L'EDK 93 :**

Le contenu des cours l'EDK93 a été élaboré sur la base des 8 séances, nous demandons aux judokas qu'ils soient le plus présents et assidus aux différents cours pour atteindre les objectifs personnels qu'il (ou qu'elle) se sera défini. À ce propos, un groupe WhatsApp a été créé pour faciliter les échanges.

**Note : Les professeurs sont conviés aux séances**

**INSCRIPTION PAR EXTRANET**



**JUDO CLUB DE GOURNAY**

GYMNAS JEAN CLAUDE BOUTTIER  
93460 GOURNAY SUR MARNE  
TEL.: 06.61.63.94.74

Email : [judoclubgournay@gmail.com](mailto:judoclubgournay@gmail.com)

**COMITE JUDO DE SEINE SAINT DENIS**

41 Avenue de Suffren – 9  
3150 LE BLANC MESNIL  
TEL 09 67 35 36 89

Email: [comite.judo93@gmail.com](mailto:comite.judo93@gmail.com)



## CALENDRIER DE FÉVRIER 2025

### INFORMATIONS IDF



**Samedi 8 Février 2025**

**CHAMPIONNATS IDF EQUIPE MIXTE SENIORS**

**CENTRE SPORTIF ET CULTUREL CAMILLE MUFFAT  
6, RUE PAUL DUPONT 92110 CLICHY**

**11H30 - 12H30 Masculins : -73kg -90kg +90kg Féminines : -57kg -70kg +70kg**

**Dimanche 9 Février 2025**

**CHAMPIONNAT IDF INDIVIDUEL CADET.TE 1D**

**CENTRE SPORTIF ET CULTUREL CAMILLE MUFFAT  
6, RUE PAUL DUPONT 92110 CLICHY**

**Pesée la veille au poids Samedi 8 avril 17h00 à 18h00  
ou**

**Pesée le jour même au poids**

**7h00 à 7h45 : masculins : -46kg -50kg -55kg -60kg**

**9h00 à 9h45 masculins -66kg -73kg -81kg -90kg +90kg**

**12h00-12h45 : Féminines: -40kg -44kg -48kg -52kg**

**14h à 14h45 : féminines -57kg -63kg -70kg +70kg**

**ou pesée la veille Samedi 8 avril 17h00 à 18h00**



## JUDO CLUB DE GOURNAY

GYMNAS JEAN CLAUDE BOUTTIER  
93460 GOURNAY SUR MARNE  
TEL.: 06.61.63.94.74

Email : [judoclubgournay@gmail.com](mailto:judoclubgournay@gmail.com)

## COMITE JUDO DE SEINE SAINT DENIS

41 Avenue de Suffren – 9  
3150 LE BLANC MESNIL  
TEL 09 67 35 36 89

Email: [comite.judo93@gmail.com](mailto:comite.judo93@gmail.com)



# CALENDRIER DE FÉVRIER 2025

**Dimanche 16 Février 2025**

**COUPE REGIONALE IDF INDIVIDUELLE MINIMES**

**GRAND DOME**

**3 RUE DU GRAND DOME 91140 VILLEBON**

**8H00 à 9H00 : Masculins toutes les catégories (de moins 34 à plus 73kg)**

**13H à 14H00 : Féminines toutes les catégories (de moins de 36kg à plus 70kg)**



## JUDO CLUB DE GOURNAY

GYMNAS JEAN CLAUDE BOUTTIER  
93460 GOURNAY SUR MARNE  
TEL.: 06.61.63.94.74

Email : [judoclubgournay@gmail.com](mailto:judoclubgournay@gmail.com)

## COMITE JUDO DE SEINE SAINT DENIS

41 Avenue de Suffren – 9  
3150 LE BLANC MESNIL  
TEL 09 67 35 36 89

Email: [comite.judo93@gmail.com](mailto:comite.judo93@gmail.com)



# CALENDRIER DE FÉVRIER 2025

## LA PENSÉE CULTURE JUDO DU MOIS



*Cette citation de Jigoro Kano signifie que la persévérance et la résilience sont plus importantes que les échecs eux-mêmes. C'est un encouragement à ne pas abandonner face aux difficultés et à toujours se relever après une chute.*

