

## DÉBUT DES COURS

lundi 08 septembre  
2025



Vous pourrez rencontrer les professeurs lors des inscriptions à partir du lundi 1 septembre 2025

Pour tous renseignements : ASPTT GAP JUDO

16 Boulevard de la Libération 05000 GAP

Tél: 06 62 80 94 96

Email : judo.gap@asptt.com - Site : www.asptt.com

Retrouvez nous sur Facebook:

ASPTT GAP JUDO



## GAP (Salle Oxygène)

### HORAIRES DES COURS

<b>LUNDI</b>	17h15-18h15	5-7 ans
	18h15-19h20	9 ans et +
	20h30-21h30	Jujitsu-self défense
<b>MARDI</b>	17H15-18H30	6-10 ans
<b>MERCREDI</b>	9H30-10H15	3-4 ans
	10h30-11h30	5 ans
	14h-15h	6-7 ans
	15h15-16h30	8-9 ans
	16h45-18h15	10-14 ans
	18h15-19h	Prépa examens
19h-20/30	Adultes	
<b>VENDREDI</b>	17h15-18h	4-5 ans
	18h-19h	7-10 ans
	19h15-20h45	Ados adultes

### Contacts :

Loïc ARGENTIN: 06 62 80 94 96

Serge GROS: 06 81 50 77

Jean-pierre PELLERIN: 06 45 77 30 34



**SAMEDI** Stages sportifs et entrainement aux compétitions sur convocation

## PELLEAUTIER (Salle des fêtes)

### HORAIRES DES COURS

Contact : Johan PELTIER : 06 88 74 82 46

<b>LUNDI</b>	17h30-18h30	Ecole de Judo 4-6 ans
	18h30-19h30	à partir de 7 ans



"Ne pas jeter sur la voie publique"



# ASPTT

## 2025/2026

Club  
LABEL OR

1 club - 2 sites - 16 cours

A partir de 3 ans

En septembre  
kimono + ceinture  
**OFFERTS**

à tous les nouveaux adhérents  
de 3 à 9 ans

## Inscriptions

16 Boulevard de la Libération  
Lundi 2, mardi 3 et  
mercredi 4 septembre 2024  
de 9h à 12h et de 14h à 19h  
et à partir du 9 septembre aux  
heures et jours des cours



# GAP JUDO JU JITSU

# 柔道

2 cours d'essai  
Gratuits

# JUDO PLAISIR, JUDO POUR TOUS A L'ASPTT JUDO, VOUS TROUVEREZ...

Un environnement accueillant

Un club sportif agréé FFJDA jeunesse et sports, affilié à l'OMS, reconnu club élite de la ville de GAP.  
30 ceintures noires, 3 haut gradés dont un 7<sup>o</sup> dan.

Une vie de club conviviale

De multiples animations pour les plus jeunes comme pour les adultes (animations de Noël, de Pâques, sorties VTT, Canyoning ...).

Une activité accessible :

Des cotisations modestes afin que le maximum de jeunes puissent découvrir ou pratiquer le judo (chèques-vacances, coupons sport ...).

Des cours pour tous les niveaux

- Le choix de pratiquer une activité de loisir ou de compétition respectueuse du code moral du judo.
- Dès 3 ans (éveil du corps, jeux éducatifs, initiation progressive).
- Pour les compétiteurs, un accompagnement personnalisé à travers des cours dédiés, la prise en charge des déplacements, la proposition de stages de perfectionnement.
- Pour les adultes, une pratique adaptée, assouplissements, mise en condition physique, self-défense.



Remise des ceintures

## UNE ÉQUIPE D'ENSEIGNANTS DYNAMIQUE ET PERFORMANTE

- Jean-Pierre PELLERIN : Professeur de Judo DESJEPS, - Ceinture noire 7ème dan  
Délégué de la Commission Régionale des Grades - Délégué National.
- Serge GROS : Professeur de Judo DE - Ceinture noire 6ème dan - Arbitre National.  
Formateur Régional Adjoint d'Arbitrage - Juge inter-régional d'examens
- Frédéric POURROY : Professeur de Judo DE - Ceinture noire 5ème dan  
Educateur sportif, ville de Gap
- Stéphane BONHOMME : Professeur de Judo DE - Ceinture noire 2ème dan - Arbitre National.
- Johan PELTIER : Professeur d'EPS, CQP Judo - Ceinture noire 2ème dan.  
Président du Comité Départemental.
- Loïc ARGENTIN : Professeur d'EPS - Responsable de Section - ceinture noire 2ème dan.

L'ASPTT GAP JUDO est labellisée par la FFJDA, fédération Officielle de judo, délégataire du Ministère des Sports et délivrant des grades reconnus par l'Etat.

De par son importance et son nombre de ceintures noires, l'ASPTT est parmi les tout premiers clubs de la région PACA. L'objectif de l'ASPTT JUDO est d'amener tous les jeunes à trouver équilibre et bien-être et à terme accéder à la ceinture noire reconnaissance officielle du travail accompli et du niveau atteint.

# ON GAGNE TOUS A FAIRE DU JUDO !

**ENVIE D'ÊTRE ACTIF** Le Judo, source d'équilibre physique et mental, pour garder la forme.

**ENVIE D'ASSURER** Le Judo, une discipline qui donne confiance.

**ENVIE DE FAIRE DU SPORT A L'ASPTT JUDO** vous trouverez un sport pour tous, un sport complet et un encadrement sécurisant.

**ENVIE QU'IL S'EPANOUISSE** Le Judo, une activité d'éveil, une pratique adaptée et ludique.

**ENVIE D'ÊTRE PLUS FORT** Le Judo, un sport «plaisir», une discipline qui aide à grandir.



Félicitations à nos dernières ceintures noires

## CODE MORAL DU JUDO

- |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  | <b>L'amitié:</b> «C'est le plus pur des sentiments humains».               |  | <b>La sincérité:</b> «C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée». |  | <b>La modestie:</b> «C'est parler de soi-même sans orgueil».       |
|  | <b>Le contrôle de soi:</b> «C'est savoir se taire lorsque monte la colère» |  | <b>Le courage:</b> «C'est faire ce qui est juste».               |  | <b>Le respect:</b> «Sans respect aucune confiance ne peut naître». |
|  | <b>L'honneur:</b> «C'est être fidèle à la parole donnée».                  |  | <b>La politesse:</b> «C'est le respect d'autrui».                |  |  |