

Le Judo Club Cambrai vous invite à sa compétition à but caritatif



Samedi 21 octobre 2023  
à Proville  
Complexe Alain COLAS



COMPETITION DE LOISIR MINIMES F et G (2010-2011)

Pesée : 8h00 à 8h30 – licence FFJDA et certificat médical à jour.

Compétition : 8h45 à 10h30 – Combats en poules – 10 surfaces.

ANIMATION Mini-Poussin(e)s (2016-2017) de 10h30 à 12h00

à partir de la ceinture blanche

Échauffement, travail par ateliers : techniques sol, techniques debout et Randori par équipes (groupes morphologiques) face à une équipe de ceintures noires.

ANIMATION ÉVEIL Judo (2018-2019) de 13h30 à 14h30

à partir de la ceinture blanche

Cours de judo avec échauffement puis jeux éducatifs avec les ceintures noires.

ANIMATION Poussin(e)s (2014-2015)

Pesée de 13h30 à 14h30 – licence FFJDA et certificat médical à jour.

Compétition : 14h30 à 16h30 – Randori en poules – 10 surfaces.

COMPETITION DE LOISIR BENJAMIN(E)S (2012-2013)

Pesée : 15h00 à 16h00 – licence FFJDA et certificat médical à jour.

Compétition : 16h30 à 18h00 – Combats en poules – 10 surfaces.

Inscriptions sur place pour l'ensemble des animations et compétitions

Tous les judokas recevront une médaille des 4-5 ans aux Minimes.

Cette rencontre se déroule dans un esprit éducatif et amical.

**Entrée** : 1€ par judoka (ou plus selon votre choix), les clubs peuvent faire un don à l'ordre de la Ligue contre le cancer. Les dons seront intégralement versés à l'association.



Le Judo Club Cambrai vous invite à  
son entraînement de masse à but  
caritatif



Vendredi 20 octobre 2023  
à Proville  
Complexe Alain COLAS  
de 19h00 à 20h45

**Entrée** : 1€ par judoka (ou plus selon votre  
choix), les clubs peuvent faire un don à  
l'ordre de la Ligue contre le cancer. Les dons  
seront intégralement versés à l'association.