



CLUB AFFILIE



LA NEWSLETTER DU CLUB

(AOÛT 2016)

N° 19

AML
81

<http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>



Et voilà, encore une saison de Judo qui se termine...

LE MOT DU PRESIDENT

Déjà 9 ans que j'occupe en tant que Président de ce club. Au fil de ces 9 ans je me suis aperçu que si on voulait essayer faire les choses bien, cela demandait énormément de travail et d'investissement.

Même si cela ne se voit pas de l'extérieur.

Implication qui doit se faire de plus en plus chaque année mais qui ne se réaliserait pas sans compter sur une poignée de personnes qui s'investissent au sein de ce club afin de le faire vivre.

La gestion d'un club n'est plus une chose facile, les personnes voulant investir du temps dans une association se font de plus en plus rares, mais elle peut devenir un moment de partage à condition d'être solidaire, sincère et que le plaisir soit au rendez-vous.

L'évolution des choses, fait que pour maintenir un club en activité nous devons avoir une rigueur irréprochable au niveau de la trésorerie, de la gestion, au niveau sportif et de l'enseignement.

Je vous rappelle que si les dirigeants sont tous des bénévoles, notre enseignante est salariée de l'association.

En effet, la cotisation permet de licencier le judoka (Être reconnu au sein de la FFJ, être assuré et bénéficier des avantages et formations proposées par cette fédération), de donner un salaire à notre enseignante, d'investir au sein du Dojo (Achat de tapis, matériel divers), d'organiser des stages, évènements, etc...

Nous avons pour objectif de maintenir la ligne directrice qu'a ce club depuis maintenant plus de 39 ans à savoir la discipline, le respect, et la rigueur c'est notre force et notre renommée. Même si ce n'est pas évident, et je me répète, je préfère que nos enseignants mettent l'accent sur la discipline et la rigueur cela ne peut qu'être bénéfique pour le judoka, les cours et le club.

Donc, un petit mot pour nos enseignants : soyez à la hauteur des espérances du club, sachez être sévère mais juste, faites respecter le lieu, la discipline et l'autre, ne permettez aucun débordement sur le tatami, soyez ferme et généreux dans votre enseignement. Faites des judokas équilibrés, bien dans leur peau et respectueux de nos vraies valeurs.

Si les parents nous amènent leur enfant au Judo, c'est pour qu'ils y retrouvent ce cadre de discipline, de respect et de rigueur voulu par Maître Jigoro Kano et par moi-même.



Nous avons terminé la saison à 86 licenciés Judo, 20 Judo Adapté et 19 Taï Chi Chuan.

L'effectif moyen est d'environ 125 adhérents au sein du club toutes disciplines confondues. Ce chiffre est constant depuis le début de l'olympiade. Quoi qu'il en soit il nous est difficile de faire mieux à l'heure actuelle. Chaque année nous perdons 30% de judokas mais nous en gagnons autant. La multiplicité des sports proposés y étant pour beaucoup je pense.

Tous nos judokas sont licenciés à la F.F.J.D.A. et à la F.F.S.A.

Le club des Arts Martiaux Lescure 81 c'est la compétition (Divers Championnats, plus de 20 tournois départementaux, régionaux, interrégionaux et nationaux chaque saison toutes catégories confondues).

Je ne compte pas le nombre de judokas champions du Tarn et bi-départementaux, le nombre de tournois régionaux et interrégionaux gagnés par nos judokas.

Mais c'est aussi la formation, 1 nouvelle Ceinture Noire 1^{er} Dan en la présence d'Alana BOULANGER qui a obtenu sa Ceinture au dernier Shodan de Toulouse.

Ce sont aussi 3 stages organisés pendant les vacances de la Toussaint, les vacances d'Hiver et les vacances de Printemps. Stages qui permettent de maintenir une cohésion au sein des judokas.

Ce sont aussi 4 entraînements de masse sur Lescure avec la Section Judo Adapté. Entraînements qui accueillent environ une quarantaine de judokas de différentes associations. Mais limité par le manque d'infrastructure au sein de notre club.

Cette section qui existe au sein de notre club depuis 15 ans est un cours qui fonctionne très bien.

C'est enfin pour en terminer avec la partie Judo un tournoi annuel avec plus de 20 clubs de la région et plus de 260 judokas des baby's aux benjamins. Tournoi qui malgré une date qui porte chaque année à réflexion est devenu l'un des plus gros tournois du Tarn en nombre de participants. Et là aussi nous sommes obligés de restreindre le nombre de judokas.

Les Arts Martiaux Lescure 81 c'est aussi la Section Tai Chi Chuan gérée par notre enseignante Sylvie CAPO. Section qui se bonifie et s'étoffe d'année en année.

Donc malgré un Dojo désuet nous arrivons grâce à nos enseignantes à maintenir le club de Lescure à un niveau de compétition et de formation assez honorable.

Le club est reconnu auprès de la ligue et du département grâce un enseignement de qualité (Enseignant titulaire du D.E.J.E.P.S. ce qui n'est pas le cas pour tous les clubs), une prise de licences pour tous nos judokas, une gestion financière et sportive rigoureuse.

Un seul regret, c'est qu'il n'y ait pas plus de volontaires pour suivre la formation d'enseignant.

Pour finir, je remercie en premier lieu Sonia TEYSSIER (Enseignante Judo) pour son travail et son investissement exceptionnel effectué au sein du club. Ainsi que Sylvie CAPO (Enseignante Tai Chi Chuan).

Je remercie chaleureusement Cécile et Claude, trésorière et secrétaire du club sans qui ce club ne serait rien.

Je n'oublie pas Nico (Vice-président), Sophie, Jean-Christophe, Xavier, Guylaine, et Pascal pour leur aide continue.

Une mention particulière pour Vincent, Guillaume et Hugo qui répondent présent pour les stages et les remplacements de Sonia.

Et un grand merci à tous nos partenaires et sponsors qui nous aident à faire vivre ce club.

Yannick.

« Les vérités qu'on aime le moins à apprendre sont celles que l'on a le plus d'intérêt à savoir. »

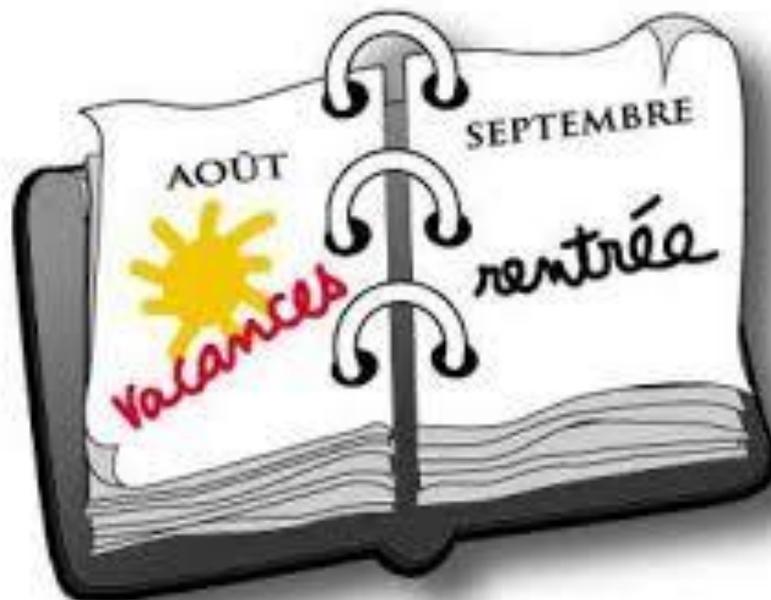
« Je n'enseigne pas les techniques pour gagner, mais les techniques pour ne pas perdre. »

« J'entends et j'oublie, j'écris et je me souviens, je fais et je comprends. »

« La fleur de cerisier tombe, mais ne se fane pas. Avisé dans la décision, rapide dans l'action. Agir sans perdre de temps. Ce qui est souple domine ce qui est rigide. »

« Le sabre, c'est comme un oiseau. Si on le tient trop fort, il meurt. Si on ne le tient pas assez fort, il s'envole. »

« Toute victoire qui n'entraîne pas la conviction et la transformation du partenaire, n'est qu'une apparence et une illusion. Vaincre sans convaincre n'est rien. »



LES DERNIERS RESULTATS SPORTIFS

CATEGORIE MINI POUSSINS

Dimanche 12 juin 2016

Valdériès (81) : **Tournoi Inter Clubs**

Vigdis PARE : 2^{ème}
Kylan THOMAS : 3^{ème}
Kelly Peschel : 3^{ème}
Mathis FACCA : 3^{ème}

CATEGORIE POUSSINS

Dimanche 12 juin 2016 : Valdériès (81)

Tournoi Inter Clubs

Ilian TAOURI : 2^{ème}
Kélyann EVEN : 1^{er}
Pénélope COUSINIE : 1^{ère}

CATEGORIE BENJAMINS

Dimanche 12 juin 2016 Valdériès (81)

Tournoi Inter Clubs

Gabriel COLLOT : 3^{ème}

CATEGORIE CADETS

Alana BOULANGER

a terminé ses points lors du Shodan qui a eu lieu à Toulouse le 18 juin.

Elle devient la 28^{ème} Ceinture Noire 1^{er} Dan des Arts Martiaux Lescure 81.

(Un prochain article à venir sur la remise de sa Ceinture Noire)

CATEGORIE JUDO ADAPTE

Samedi 2 juillet 2016

Poitiers (86)

Championnat de France Judo Adapté

Jean-Sylvain ORTEGA (2D -81 Kg) : 7^{ème}

PASSAGE DE GRADES DU 17/06/2016

Maxime RESSEGUIER : *Ceinture Blanche/Jaune*

Elisa COUSINIE : *Ceinture Blanche 1 liseré Jaune*

Mattéo HUGUENOT : *Ceinture Blanche 1 liseré
Jaune*

Toni DIAS : *Ceinture Blanche 1 liseré Jaune*

Lucas CABANIEU : *Ceinture Blanche 1 liseré
Jaune*

Louis DECUQ : *Ceinture Blanche 2 liserés Jaune*

Enzo LENEPVEU : *Ceinture Blanche 1 liseré
Jaune*

Maël PETIT : *Ceinture Blanche 1 liseré Jaune*

Hugo RIGAUD : *Ceinture Verte*

Etienne BOUDOU : *Ceinture Verte*

Simon LAYRAC : *Ceinture Jaune*

Maxime LENOIR : *Ceinture Orange*

Lucas ROULENQ : *Ceinture Orange*

Vigdis PARE : *Ceinture Blanche / Jaune*

Quentin SAINT-PAUL : *Ceinture Blanche / Jaune*

Gabriel PICCIOLI : *Ceinture Blanche / Jaune*

Zaccharie BOU : *Ceinture Blanche / Jaune*

Maxime BARTHE : *Ceinture Jaune*

Gabin SOULARD : *Ceinture Blanche / Jaune*

Kylan THOMAS : *Ceinture Blanche / Jaune*

Noa OLIVIER : *Ceinture Blanche / Jaune*

Mathis FACCA : *Ceinture Jaune*

Rafaël BRU : *Ceinture Blanche / Jaune*

Boris CHAPEAUBLANC : *Ceinture Jaune /
Orange*

Pénélope COUSINIE : *Ceinture Jaune / Orange*

Lucas MARTY : *Ceinture Orange*

Ilian TAOURI : *Ceinture Jaune / Orange*

Lucas ARCHAMBAULT : *Ceinture Orange*

Tristan LEGOFF : *Ceinture Blanche / Jaune*

Elysée GARRIGUES : *Ceinture Verte*

Célia AYLON : *Ceinture Verte*

Pascal LAVERNHE : *Ceinture Orange*

Théo BONHOMME : *Ceinture Orange*

Marie SENTOUS : *Ceinture Bleue*

Julie LANO : *Ceinture Bleue*

Maëlys PEPIN : *Ceinture Blanche / Jaune*

Mathéo GOURSAUD : *Ceinture Blanche / Jaune*

Nathan MELET : *Ceinture Blanche / Jaune*

Alexis CHAPEAUBLANC : *Ceinture Orange*

Justin VALARIER : *Ceinture Jaune / Orange*

Robin RIGAUD : *Ceinture Jaune / Orange*

ASSEMBLEE GENERALE DU 19/06/2016

Le 19 juin s'est tenue l'Assemblée Générale du club qui mettait fin à l'olympiade 2012 – 2016 pour ouvrir celle de 2016 – 2020.

Un nouveau bureau a été élu.

Président : Yannick MAFFRE

Trésorière : Cécile CAVAILLE

Secrétaire : Claude BRU

Vice-Président : Nicolas PASTUREL

Trésorier Adjoint : Xavier CHAPEAUBLANC

Secrétaire Adjoint : Pascal LAVERNHE

Présidente d'Honneur : Claudette DELPOUX

Membres Actifs

Vincent SOLIGNAC
Sophie LABOURDETTE
Guylaine DUMARCEL
Jean-Christophe SENTOUS
Guillaume COUSINIE

Enseignantes

Sonia TEYSSIER (Judo)
Sylvie CAPO (Taï Chi Chuan)



Le nouveau Bureau (Olympiade 2016-2020)

PIQUE-NIQUE DE FIN DE SAISON

Comme chaque fin de saison, le traditionnel pique-nique, a du se dérouler à l'intérieur à cause d'une météo peu clémente le dimanche 19 juin.

Encore cette année c'est la famille BOULANGER qui nous a concocté un plat de résistance dont seul Benoît en a le secret !

MERCI !!!!

La journée s'est terminée s'est terminée par la remise de récompenses aux judokas qui étaient présents.









Remise d'un trophée à Alana BOULANGER par Sonia et Monsieur le Maire pour l'obtention de sa Ceinture Noire 1er Dan



Alana et Sonia

SECTION JUDO ADAPTE

REPRISE LE VENDREDI 9 SEPTEMBRE 2016

Pour ce dernier cours de Judo Adapté, très peu de monde. Mais nous n'avons oublié personne pour la remise de cadeaux offert par le club.

Une saison bien remplie, riche en évènements et résultats.

Nous vous attendons la saison prochaine...



SECTION TAÏ CHI CHUAN

REPRISE LE JEUDI 15 SEPTEMBRE 2016

Le jeudi

« Praticants Débutants » : de 18h00 à 19h15

« Praticants Avancés » : de 18h30 à 20h00

Les groupes « débutants » et « avancés » ont une partie de cours en commun, constituée d'exercices de base, ce qui explique les horaires suivants ci-dessus

Le samedi

"Praticants Débutants" : de 10h15 à 11h45

"Praticants Avancés" : de 09h30 à 11h00

NOUVEAUTE

Le blog de Sylvie CAPO, notre enseignante de Taï Chi Chuan

<http://taichichuantarn.canalblog.com/>

ARTICLES DE PRESSE

Lescure d'Albigeois - La Dépêche du Midi - 13/07/2016

Les sportifs à l'honneur

Autres sports

f Partager

Twitter Tweeter

G+ Partager



Commenter



De nombreux sportifs ont été récompensés en marge de la première fête des sports. /Photo DDM

Le maire et les élus viennent de récompenser les sportives et les sportifs lescuriens qui se sont illustrés au cours de la saison qui s'achève et cette manifestation s'est déroulée dans le cadre de la première fête des sports organisée dans la commune. Les U-15 et les U-17 du BCCL, chères au président Martial Salabert ont été finalistes de la coupe du Tarn de basket. Pour le football, c'est Pierre Martin, professeur à Lacaune et qui assure tout de même les entraînements en semaine, qui était l'honneur. Les treizistes de Thierry Astouls et Pascal Assié sont toujours en haut de l'affiche avec les U-15, finalistes de la coupe et champions de France, les seniors 2, champions des Pyrénées, et l'équipe 1, à nouveau finaliste en élite 2, battue à Lézignan par une formation de La Réole armée de nombreux joueurs étrangers. Le pilote moto Steven Neumann a lui aussi été honoré, il arrive à concilier des études d'ingénieur, tout en participant au championnat de France Superbike ; il a couru les 24h du Mans et compte bien s'engager au Bol d'Or. Marie Zalawa, championne de France cadette de saut à la perche avec 3,80m, ainsi que la toute jeune Alycia et Simon Gayrard pour le Cani-Fun-Club, allaient recevoir à leur tour un trophée.

Coupe de France en poche

Les arts martiaux Lescure 81 n'étaient pas en reste avec Najim Dria qui a gagné la Coupe de France par équipes et qui a remporté tous ses combats lors d'une compétition disputée dans le Puy-de-Dôme, mais aussi avec Anna Boulanger qui vient d'obtenir sa ceinture noire premier dan. Deux athlètes qui forcent le respect pour avoir parcouru la distance des 100 km à Belvès, en Dordogne, devaient être ovationnés à leur tour : Claudine Loisel et Philippe Munoz. Enfin, pour le tennis, c'est Claude Costes, ancien président du club et qui a largement contribué à la participation des joueurs de l'école de tennis au tournoi des petits as à Tarbes, qui devait être récompensé. Ces trophées ont été remis par le maire Francis Salabert, Julien Larroque, adjoint aux sports, Guy Intan, responsable des associations, et Elisabeth Claverie, conseillère municipale et départementale.

A.R

Publié le 03/07/2016

Fin de saison pour les arts martiaux



Une partie du nouveau bureau des arts martiaux Lescure 81.

Le club des arts martiaux Lescure 81, vient de se retrouver pour fêter la fin de saison, autour d'un apéritif, et d'un repas réunionnais préparé par les parents d'Alana Boulanger que le club remercie chaleureusement.

A la fin de la journée, s'est déroulée la remise des récompenses, et cette année, deux judokas sont à l'honneur, Najim Dria pour sa saison exceptionnelle tant aux niveaux des résultats que du comportement, et notre nouvelle ceinture noire 1er Dan Alana Boulanger, Alana qui a obtenu ce magnifique grade la veille, en terminant sa ligne de combats.

Le club s'est servi de cette journée pour tenir son assemblée générale dont voici le nouveau bureau : Président Yannick Maffre, vice-Président Nicolas Pasturel, trésorière Cécile Beignet, trésorier adjoint Xavier Chapeaublanc, secrétaire Claude Bru et secrétaire Adjoint Pascal Lavernhe plus 5 membres actifs Sophie Labourdette, Vincent Solignac, Guillaume Cousinié, Guylaine Dumarcel et Jean-Christophe Sentous, la présidente d'honneur étant Claudette Delpoux.

La saison se terminera avec le championnat de France de judo adapté à Poitiers en ce début juillet, avec une forte de chance de podium pour Jean-Sylvain Ortega.

Toutes les dernières infos, résultats, photos sur : <http://artsmartiauxlescore.clubeo.com>

La Dépêche du Midi

Trois jours pour fêter le sport : une réussite totale



Lescure d'Albigeois est indiscutablement une ville sportive dont le nom résonne souvent loin de ses bases. Et cette fête des sports à l'initiative de la municipalité, financée par la caisse des élus, à pendant ces 3 jours rassemblé plus de 1500 participants. Remercions Julien Larroque, adjoint aux sports, Guy Intran adjoint aux associations et Christian Despujols adjoint aux travaux, pour leur présence, leur disponibilité durant ces 3 jours de fête qui ont favorisé une réussite absolue. Elle a débuté vendredi soir par la remise des trophées aux sportifs ou aux équipes les plus performantes. C'est devant une foule considérable, en présence de la conseillère départementale, de nombreux élus et présidents de clubs, qu'Alain Rey, animateur de la manifestation, a laissé la parole à Francis Sala-

bert, maire de la commune qui félicite chaleureusement tous ces sportifs en équipe ou en individuels qui se sont distingués tout au long de l'année. Reprenant la parole, Alain Rey appelle les U-15 et les U-17 du basket, finalistes de la coupe du Tarn. Pour Lescure football, Pierre Martin, responsable de l'école de foot, assure les entraînements en semaine et est à l'origine de la création de l'entente Saint Juéry Lescure. En ce qui concerne le RCLA 13, les U15 ont été finalistes de la coupe de France et champions de France avec leurs responsables Romain Vigroux, Benoît Tolot et Max Valentin. Sont appelés également les seniors 2, demi-finalistes en coupe comme en championnat de la DN2 et champions des Pyrénées et bien sûr les seniors, vice champions de France.... Pour les sports

mécaniques, on appelle Steven Neumann, qui parvient à concilier sport de haut niveau et études d'ingénieur. Il participe au championnat de France superbe, avec deux podiums cette saison. Marie Zalawa est championne de France de saut à la perche avec 3,83 m. Elle va participer aux championnats d'Europe. Le Cani Fun Club est représenté par sa présidente, Viviane Velope. Au titre de ce club, on récompense Alycia Hass, 10 ans seulement et son chien Fast, sélectionnée aux championnats de France des 13 et 14 août prochain et Simon Gayraud avec sa chienne Indy, sélectionné pour la finale du grand prix de France les 2 et 3 juillet. Yannick Maffre, président du Judo, est bien entendu satisfait de pouvoir enfin profiter d'un dojo tout neuf d'ici à 1 an et demi. Deux judo-

kas sont récompensés : Najim Dria a gagné la coupe de France par équipe départementale et à cette occasion, il a remporté tous ses combats. Quant à Alana Boulanger, elle vient d'obtenir, samedi dernier, sa ceinture noire 1er dan. Sont récompensés aussi les "forçats de la route", Claudine Loisel qui a réalisé les 100 km de Belves en 11 h 52 et Philippe Munoz, pour sa première participation et qui a réalisé l'épreuve en 12 h 59. On termine avec Claude Cotes, déjà président du tennis club lescurien, il y a 25 ans, aujourd'hui vice-président qui a beaucoup œuvré pour le club et qui s'entraîne encore deux fois par semaine... Mais la fête des sports c'est beaucoup plus. Nous en parlerons la semaine prochaine...

E.L.

Fin de saison aux A.M.L. 81



Le dimanche 19 juin s'est déroulée la fin de saison du club. Malgré un temps assez maussade la convivialité était présente. Après un apéritif nous avons eu droit à un repas réunionnais préparé par les parents d'Alana Boulanger dont le club tiens à les remercier chaleureusement.

A la fin de la journée la remise de récompenses a eu lieu pour les judokas présents. Cette année nous avons eu deux judokas mis à l'honneur à savoir Najim DRIA pour sa saison exceptionnelle tant aux niveaux des résultats que du comportement et notre nouvelle ceinture noire 1er Dan Alana Boulanger (qui fera l'objet d'un autre article lors de sa remise de grade) qui a obtenu ce magnifique grade la veille, en terminant sa ligne de combats.

Le club s'est servi de cette journée pour tenir son assemblée générale dont voici le nouveau bureau : Président du club Yannick Maffre, Vice-Président Nicolas Pasturel, Trésorière Cécile Beignet, Trésorier Adjoint Xavier Chapeaublanc, Secrétaire Claude BRU et Secrétaire Adjoint Pascal Lavernhe plus 5 membres actifs Sophie Labourdette, Vincent Solignac, Guillaume Cousinie, Guylaine Dumarcel et Jean-Christophe Sentous. Et Présidente d'Honneur Claudette Delpoux.

La saison se terminera avec le Championnat de France de Judo Adapté à Poitiers les 1, 2 et 3 juillet avec une forte chance de podium pour Jean-Sylvain Ortega.

Toutes les dernières infos, résultats, photos sur : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

YM.

Entraînement de judo adapté

Ce sont environ 40 combattants qui viennent de se retrouver, pour le 4ème entraînement de judo adapté de cette saison, organisé par le club des Arts Martiaux Lescure 81. La section du club représentée par les AGAPEI de La Renaudié, de Florentin, de Cagnac-Les-Mines et de Jean-Sylvain ainsi que l'ASEI de Sérénac et la section de Bracnac Les Ormes, étaient présents pour cet entraînement. Ces rencontres sont l'occasion pour les judokas de se retrouver sur le tatami mais aussi pour préparer les prochaines compétitions, notamment les échéances régionales et nationales. Le club ayant quelques sélectionnés pour le championnat de France qui se déroulera à Poitiers le premier week-end de juillet. A cette occasion, nous avons pu accueillir Frédérique Huc et Olivier Rouquier, respectivement présidente et conseiller technique du comité du Tarn sport adapté. Tous deux ont beaucoup apprécié que ces



La section judo adapté des arts martiaux Lescure 81.

événements en faveur du judo adapté soient organisés à Lescure. Comme l'a fait remarquer Yannick, le président des AML 81, on ne peut que regretter, que d'autres participants ne soient pas invités faute d'un dojo adéquat; heureusement, un nouvel équipement devrait voir le jour prochainement. Rappelons aussi à ceux qui se-

raient intéressés que les Arts Martiaux Lescure 81 dispensent, à Lescure d'Albigeois, le judo pour des personnes handicapées mentales, des personnes atteintes de déficiences intellectuelles ou de troubles psychiques stabilisés depuis 2001. <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

NOUVEAU DOJO

Le projet de construction de la nouvelle salle omnisports avec son nouveau Dojo suis son cours.

J'ai régulièrement des contacts avec la mairie pour suivre l'avancée de cet investissement.

Dernièrement et à la demande de la mairie, je leur ai fait parvenir un dossier sur la nécessité d'avoir un nouveau un nouveau Dojo au sein de Lescure.

Vous pouvez suivre aussi l'avancé du projet avec les différents articles de presse qui paraissent (Voir Newsletter N°18).

Vivement la prochaine newletter du club afin que je vous dise où en est l'avancée des travaux...

Yannick.

JUDO ETE



2016

MINIMES ET PLUS

Pour cet été je vous propose de faire quelques entraînements (19H30 – 21H00) afin de ne pas trop se ramollir, de ne pas perdre les acquis de cette saison et de préparer les échéances de la rentrée.

Entraînement ouvert à partir de minimes.

Entraînement basé sur de la PPG, renforcement musculaire, cardio, footing, vtt, parcours crossfit, exercices freeletics et Judo, etc...

Voici les dates que je vous propose dans un premier temps :

- Lundi 11 juillet
- Samedi 16 juillet
- Vendredi 22 juillet
- Vendredi 29 juillet
- Jeudi 4 août
- jeudi 11 août
- Mardi 16 août
- Lundi 22 août
- Samedi 27 août

J'essayerais de vous envoyer par e-mail le programme de chaque entraînement quelques jours avant.

Les entraînements se feront en fonction du public présent.

Possibilité que les horaires changent en fonction des jours d'entraînement.

Sportivement.

Yannick

RENTREE 2016/2017

**REPRISE DES COURS
JUDO**

MARDI 6 SEPTEMBRE



**REPRISE DES COURS
TAÏ CHI CHUAN**

JEUDI 15 SEPTEMBRE

Rue des Loisirs – 81380 LESCURE D'ALBIGEOIS

SAISON 2016 / 2017

| SECTIONS | MARDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <i>Judo Sport Adapté</i> | | | <i>14H30 - 16H00</i> | |
| <i>Judo Enfants nés en 2011 et 2012</i> | <i>16H15 – 17H15</i> | | | |
| <i>Judo Enfants nés en 2009 et 2010</i> | <i>17H15 - 18H30</i> | | <i>16H45 - 18H00</i> | |
| <i>Judo Enfants nés en 2006, 2007 et 2008</i> | <i>18H30 - 20H00</i> | | <i>18H00 - 19H30</i> | |
| <i>Judo Enfants et Adultes nés en 2005 et avant</i> | <i>20H00 - 21H30</i> | | <i>19H30 - 21H00</i> | |
| <i>Tai chi chuan (pratiquants débutants)</i> | | <i>18H00 – 19H15</i> | | <i>10H15 – 11H45</i> |
| <i>Tai chi chuan (pratiquants confirmés)</i> | | <i>18H30 – 20H00</i> | | <i>09H30 – 11H00</i> |

TARIFS

(Cours, licence, assurance et passeport judo)

SECTION JUDO ENFANTS NES EN 2011 ET 2012 : 135 euros pour l'année

SECTION JUDO ADAPTE : 135 euros pour l'année

AUTRES SECTIONS JUDO: 170 euros pour l'année

TAI CHI CHUAN : 215 euros pour l'année, 80 euros le trimestre

REDUCTIONS ET FACILITES DE PAIEMENT

Pour 2 inscriptions famille : remise de 20 euros sur le total

Pour 3 inscriptions famille : remise de 45 euros sur le total

Pour 4 inscriptions famille : remise de 90 euros sur le total

Possibilité de faire 3 chèques à encaissement différé, de payer par Chèques Vacances, Chéquier Collégiens, Carte Lycéen, Pass Loisirs Jeunes (MSA), Coupons Sport-ANCV, Chèques Sport du Conseil Régional.

***Nos cours de Judo sont dispensés par un professeur titulaire d'un D.E.J.E.P.S.
Club affilié à la F.F.J.D.A. et à la F.F.S.A.
Agréé Jeunesse et Sports***

POUR LES ANCIENS ADHERENTS
A RAMENER LORS DE LA REINSCRIPTION

- Une adresse e-mail VALIDE (Envoi de courriers, d'informations, du bulletin trimestriel, réinscriptions, etc....)

+

- La Fiche des autorisations
- Les attestations médicales remplies
- Le règlement de la cotisation
- Le passeport Judo si vous en possédez un sinon une photo **d'identité**

- S'il y a eu des changements de téléphone, d'adresse ou autre. Pensez à le dire lors de votre passage au club

DATES DE REPRISES DES COURS AUX ARTS MARTIAUX LESCURE 81

SECTION JUDO ENFANTS NES EN 2011 – 2012

MARDI 06 SEPTEMBRE 2016

16H15 – 17H15

SECTION JUDO ENFANTS NES EN 2008 – 2009

MARDI 06 SEPTEMBRE 2016

17H15 – 18H30

SECTION JUDO ENFANTS NES EN 2005 – 2006 - 2007

MARDI 06 SEPTEMBRE 2016

18H30 – 20H00

SECTION JUDO ENFANTS ET ADULTES NES EN 2004 ET AVANT

MARDI 06 SEPTEMBRE 2016

20H00 – 21H30

SECTION JUDO ADAPTE

VENDREDI 9 SEPTEMBRE 2016

14H30 – 16H00

SECTION TAÏ CHI CHUAN

JEUDI 15 SEPTEMBRE 2016

18H00 – 19H15 (Pratiquants Débutants)

18H30 – 20H00 (Pratiquants Confirmés)

INSCRIPTIONS AUX HEURES DE COURS

NOUVEAUTES RENTREE 2016/2017

CREATION D'UN ESPACE « MUSCULATION – REMISE EN FORME » DANS L'ANNEXE DU DOJO

Nous vous informerons de l'ouverture de cet espace et de ses conditions d'utilisation très bientôt.
Nous essayerons de développer au cours des années à venir.



facebook

Encore quelques mises au point, et bientôt vous pourrez nous retrouver sur FACEBOOK. Nous ne manquerons pas de vous prévenir...

FÊTE DES ASSOCIATIONS



FETE DES ASSOCIATIONS 2016

SAMEDI 10 SEPTEMBRE
AIRE DE LOISIRS
14h00 - 18h30
Repas à partir de 20h00
FEU D'ARTIFICE
SOIRÉE DISCO

Les associations de Lescure d'Albigeois
Présentent leurs activités et le
programme de la saison à venir.

 **LESCURE**
D'ALBIGEOIS

 **Lescure**
animation

RISTUREI - ZAREI

SALUER ET SE BIEN PORTER

Si dans certains clubs ou certaines organisations on peut avoir tendance à négliger le salut, c'est une grande erreur pour plusieurs raisons.



LE SALUT C'EST LE RESPECT DE L'HYGIÈNE

Lors du salut, les interlocuteurs sont distants l'un de l'autre. Cela évite le contact des embrassades ou des mains contaminées. Ainsi, le danger de propagation directe de microbes, de bactéries ou de virus pendant les périodes propices à leur transmission est moins important.

LE SALUT C'EST LE RESPECT DE L'ÉQUILIBRE

Savoir faire « Ritsurei », le salut debout, c'est savoir se placer en équilibre, c'est avoir une posture soignée, non négligée et contrôlée.

Savoir faire « Zarei », salut au sol, demande un contrôle du corps. Regardez les débutants pratiquer zarei ! En général, lors de la descente du premier genou puis du deuxième, ils ont tendance à mettre les mains au sol pour se faciliter la tâche. Garder l'équilibre dans cet exercice n'est donc pas si simple de prime abord. C'est la répétition et le soin qu'on apporte à l'exécution de ce geste qui permet ensuite de paraître naturel dans son exécution.

LE SALUT C'EST LA CULTURE JUDO

Le judo vient du Japon, pays où les habitants se saluent... souvent ! On s'y salue aussi plus ou moins profondément selon les personnes en présence et selon la circonstance.

Entre eux, les Japonais ne se serrent pas la main. Cette forme de salut n'est utilisée qu'en présence d'Occidentaux (pour respecter leurs coutumes). D'autre part, au Japon on ne s'embrasse pas à tout bout de champ ; ça ne figure pas dans les convenances.

LE SALUT C'EST L'HISTOIRE (SAMOURAI)

Regardons les « *ukiyo-e* » (estampes japonaises) ou les films relatant les exploits des samouraïs et même les films mettant en scène des yakuzas ou des ninjas. Partout on y trouve des positions de salut soignées qui expriment le respect de l'autre et la mise en valeur de soi-même dans le raffinement du geste.

LE SALUT AU SOL « ZAREI » C'EST LE RESPECT DE L'ANATOMIE

À condition de le pratiquer correctement, c'est un bon moyen de conserver la rectitude de la colonne vertébrale.

Essayez ! À genoux, les doigts de pieds allongés, le gros orteil droit posé sur le gauche, placez les mains en haut des cuisses, près de la ceinture, doigts dirigés vers le nœud de ceinture. Maintenant, observez votre position : les épaules sont rejetées vers l'arrière, le bassin est bien calé, la colonne vertébrale est verticale et, grâce à l'ouverture de la cage thoracique ainsi obtenue, la respiration est facilitée.



LE SALUT C'EST LA CONCENTRATION

Non concentré dans l'exécution du salut, l'individu a les épaules tombantes les mains flasques et n'a aucune allure. Attentif à ce qu'il fait, concentré, le judoka va avoir une attitude droite qui inspire la confiance car censée représenter sa disposition d'esprit.

Exercice non négligeable à notre époque où on « zappe » aussi bien devant un téléviseur que dans la vie ; où la conscience de la responsabilité personnelle devant les événements est difficilement acceptée, parfois par manque de réflexion.

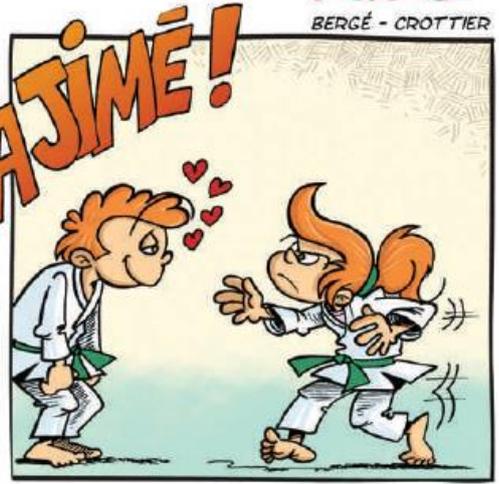
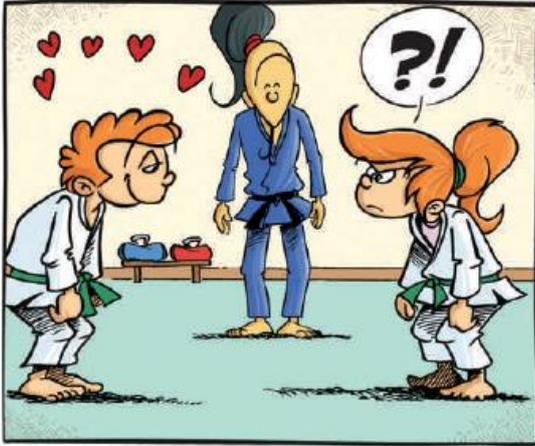
LE SALUT C'EST « TENDANCE »

Regardons les comédiens, les musiciens de renom, les chanteurs, les stars du show business. Tous ceux qui veulent être appréciés saluent. Ils saluent beaucoup et profondément pour remercier leur public, leurs managers et marquer leur respect pour ceux qui les admirent.

Nous dirons donc que saluer est bénéfique aussi bien pour la santé du corps que pour celle de l'esprit.

Ne négligeons pas le bénéfice obtenu avec une chose si simple à effectuer !

Seiryoku saisen katsu yo ! (Utilisation optimale de l'énergie). ■



+ TARD.



Bob + Pat. 12

A VENIR

Samedi 3 septembre 2016 à partir de 14H00

- **Nettoyage Dojo**

Mardi 6 septembre 2016

- **Reprise Judo**

Samedi 10 septembre 2016 de 14H00 à 18H00 :

- **Fête des associations**

Jeudi 15 septembre 2016

- **Reprise Tai Chi Chuan**

Samedi 1^{er} octobre 2016

- **Tournoi Cadets de Pau (64)**
- **Stage Départemental à Réalmont (81) : Minimes, Cadets, Juniors, Seniors, Vétérans**

Samedi 8 octobre 2016

- **Coupe Régionale Minimes Filles à Mèze (34)**

Dimanche 9 octobre 2016

- **Coupe Régionale Minimes Garçons à Mèze (34)**

Dimanche 16 octobre 2016

- **Critérium National Cadets à Ceyrat (63)**

MERCI A NOS PARTENAIRES

SN DIFFUSION **NEUF & OCCASION** **N°1 GRAND SUD**
 MULTIMARQUE - IMPORTATEUR C.E.E.

LES MEILLEURS PRIX
+1.000 voitures en **STOCK !**
80 000 voitures livrées

GRAND CHOIX DE
 CITADINE, BERLINE, MONOSPACE
 SPORTIVE, 4X4 ET SUV
 UTILITAIRES

"LE PLUS GRAND CHOIX AU MEILLEUR PRIX"

Retrouvez tout notre stock sur **sndiffusion.fr** **REPRISE & FINANCEMENT** **05 63 47 73 73**

ALBI - CASTRES - TOULOUSE - MONTAUBAN - AGEN - CAHORS

ENTREPRISE DE MAÇONNERIE
BERNARD ET ERIC SAMUEL

NEUF - RENOVATION
TOITURES
MAISON CLE EN MAINS

18 rue de Labar-LESCURE D'ALBIGOIS 05 63 60 27 99 - 05 63 60 69 67

Caplas Sellerie
<http://selleriecaplas.netne.net>

Réfection tout type de siège
 113, Route de la Drèche
 81000 ALBI

06 24 24 66 06

LESCURE D'ALBIGOIS
 Une étape à Lescure d'Albigeois

MAIRIE DE LESCURE D'ALBIGOIS
 Avenue de l' Hermet
 81380 LESCURE D'ALBIGOIS
 Tel : 05.63.60.76.73
 E-mail : mairie@mairie-lescure.fr

SALLE CLIMATISÉE
PATIO OMBRAGÉ

OUVERT LE DIMANCHE SOIR

BROCHETTES
VIANDE AU POIDS
FAIT-MAISON

NOUVEAUX HORAIRES
 À PARTIR DE SEPTEMBRE
 À midi > Jeudi et vendredi
 Le soir > Du jeudi au dimanche
 90 av. Général de Gaulle - ALBI
 Réservations : 05 63 54 86 93

Bodegas

ALAIN BONHOMME

CHAUFFAGE - SANITAIRE - CLIMATISATION
 PLOMBERIE - ZINGUERIE - PISCINE
 ENERGIES RENOUVELABLES
 ENTRETIEN - DEPANNAGE

2, place de l'Horloge - 81380 LESCURE D'ALBI
 Magasin : 05 63 47 60 87
bonhomme.alain-plombier@orange.fr - www.alainbonhomme.com

LES DOUCEURS D'ALBERT THOMAS
 Boulangerie Pâtisserie Fine

100, Avenue Albert Thomas - 81000 ALBI
www.patisserie-mariage-albi.fr
 Tél. 05 63 60 24 64

PROFESSIONNELS PARTICULIERS

RÉCUPÉRATION MÉTAUX

ATOUT-FER

PRODUITS MÉTALLURGIQUES

WWW.ATOUT-FER.FR - 05 63 45 38 57

ROUTE DES AVALATS - BIIGO SAINT-JUERY
MAIL : CONTACT@ATOUT-FER.FR

C.S.I.
L'épéiste

Vêtements et Chaussures pour Professionnels
Accessoires de Sécurité

Jean Claude PERROT
06.30.48.16.65
Broderie & Marquage sur Textile
lepeiste@wanadoo.fr

16 rue du Commerce 81990 LE SEQUESTRE 42 Avenue de Rodez 81400 CARMAUX
Tel: 09 71 56 47 29 Fax: 05 63 54 83 15 Tel: 09 63 60 00 11 Fax: 05 63 36 55 23



CA
NORD
MIDI-PYRÉNÉES
Le bon sens
a de l'avenir.

Agence Albi Madeleine
9, boulevard de Strasbourg
81000 ALBI
Tél. : 05.63.36.29.65
Fax : 05 63 36 20 81
E-mail : contact@ca-nmp.fr



