



CLUB AFFILIE



LA NEWSLETTER DU CLUB

(DECEMBRE 2016)

N° 20

AML 81

<http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

<https://www.facebook.com/groups/1133842916722601/>



LE MOT DU PRESIDENT

L'année 2016 se termine et voilà 2017 qui commence sur les chapeaux de roues.

Ce dernier trimestre 2016 nous a amené son lot de joie avec quelques récompenses aux différentes compétitions, aux différents entraînements auxquels nos judokas ont participé mais aussi de la peine avec la perte de deux pionniers de notre club ami de Valence d'Albi.

Gageons que cette nouvelle année qui s'ouvre à nous sera bien plus belle.

1977-2017, voilà 40 ans que le club a été fondé par Marie-José DAUDE et Claudette DELPOUX sous la bienveillance de Maître CARBAJO (*Mon premier professeur de Judo*).

40 ans de formation, 40 ans de compétition, 40 ans de ceintures noires, 40 ans où le club des Arts Martiaux Lescure 81 (*Dernière appellation*) essaye de faire respecter au sein du monde du Judo actuel le Code Moral voulu par Maître Jigoro KANO (*Fondateur du Judo*) : l'Amitié, le Courage, la Sincérité, l'Honneur, la Modestie, le Respect, le Contrôle de soi et la Politesse. Sans oublier l'Entraide et la Prospérité Mutuelle.

La principale nouveauté de cette fin d'année 2016 est la création d'un groupe Facebook, qui, petit à petit, s'étoffe en membres. Avec ce moyen de communication vous êtes averti, presque en temps réel, des dernières infos du club. Pour ceux qui n'ont pas Facebook, je maintiens le site internet à jour, ne vous inquiétez pas.

Je ne vais pas faillir à la tradition, en cette nouvelle année, je vous souhaite à toutes et tous une bonne année. Quelle soit remplie de bonheur, de santé et de Judo...

Yannick.



JUIN 1977 - JUIN 2017



« L'art d'être tantôt très audacieux et tantôt très prudent est l'art de réussir »

« Vous ne saurez jamais ce dont vous êtes capable si vous n'essayez pas »

« Jusqu'à la dernière seconde, un combat n'est jamais gagné, ni perdu. Persévérance et vigilance sont les maîtres-mots »

« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre »

« Donner, recevoir, partager : ces vertus fondamentales du sportif sont de toutes les modes, de toutes les époques. Elles sont le sport. »

FACEBOOK



<https://www.facebook.com/groups/1133842916722601/>

OPERATION CALENDRIERS 2017

Le calendrier 2017 du club des Arts Martiaux Lescure 81 est paru !

Nous avons maintenu le format de l'an dernier, sur lequel vous retrouverez tous les groupes du club. Ce format répond à la volonté de fédérer tous les pratiquants des arts martiaux enseignés au sein du club, mais aussi de tisser des liens plus forts entre les plus jeunes et les plus anciens, et ainsi valoriser encore davantage le partage, l'esprit « famille » au sein du club.

Ce calendrier vous a été proposé soit par l'intermédiaire de vos enfants, soit directement dans votre cours, au prix de 10€ les trois ou 4€ l'unité. Si par un hasard malheureux, il ne vous pas été distribué, n'hésitez pas à nous le demander. Nous vous invitons à diffuser le plus largement possible ces calendriers auprès de vos proches et amis.

Le bénéfice dégagé par la vente de ce calendrier, réalisé en totalité par nos bénévoles, permet de financer partiellement les stages de vacances scolaires, du renouvellement ou achat de matériels, et autres actions ponctuelles. En achetant le calendrier des Arts Martiaux Lescure 81, vous contribuez directement à la poursuite de ces activités et à la pérennisation des actions déjà engagées.

Nous comptons sur vous, pour que cette année encore, cette vente soit une réussite et vous remercions par avance de votre contribution à ce nouveau succès. Prenez donc une longueur d'avance sur cette nouvelle année avec le calendrier 2017 des Arts Martiaux Lescure 81.

+



Arts Martiaux Lescure 81

Judo






1977

40 ans

2017




JANVIER 2017						
L	M	T	V	S	S	L
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FÉVRIER 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MARS 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AVRIL 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mai 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUIN 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JULIET 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Août 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBRE 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTOBRE 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DECEMBRE 2017						
L	M	T	V	S	S	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

www.artsmartiauxlesecure.dubeo.com
 Rue des Lettres - 81360 Lescure 43087gods - artsmartiauxlesecure@gmail.com

LES DERNIERS RESULTATS SPORTIFS

SUPER MINI POUSSINS

Dimanche 11 décembre 2016

Carmaux (81)

TOURNOI AMICAL

Maxime RESSEGUIER : 1^{er}

Lucas CABANIEU : 3^{ème}

Toni DIAS : 2^{ème}

Maël PETIT : 1^{er}

MINI POUSSINS

Dimanche 11 décembre 2016

Carmaux (81)

TOURNOI AMICAL

Gabin SOULARD : 2^{ème}

Noa OLIVIER : 3^{ème}

Morgan MASSUYES : 3^{ème}

Quentin SAINT PAUL : 3^{ème}

Maëlys PEPIN : 1^{ère}

Zaccharie BOU : 1^{er}

Kylan THOMAS : 4^{ème}

Dimanche 20 novembre 2016

CASTRES (81)

TOURNOI AMICAL

Quentin SAINT-PAUL : 2^{ème}

Morgan MASSUYES : 1^{er}

Maëlys PEPIN : 2^{ème}

Gabin SOULARD : 1^{er}

Zaccharie BOU : 1^{er}

Gabriel PICCIOLLI : 1^{er}

Samedi 10 décembre 2016

Réalmont (81)

CHALLENGE PETITS DRAGONS

- Quentin SAINT-PAUL : 1^{er}

- Mathis.FACCA : 4^{ème}

Dimanche 9 octobre 2016

Gaillac (81)

TOURNOI AMICAL

Mathis FACCA : 3^{ème}

Quentin SAINT-PAUL : 4^{ème}

Gabriel PICCIOLI : 2^{ème}

Zaccharie BOU : 1^{er}

Morgan MASSUYES : 1^{er}

Gabriel ROULENQ : 4^{ème}

POUSSINS

Dimanche 11 décembre 2016

Carmaux (81)

TOURNOI AMICAL

Pénélope COUSINIE : 3^{ème}
Boris CHAPEAUBLANC : 1^{er}
Alexis CHAPEAUBLANC : 1^{er}
Ilian TAOURI : 1^{er}

Samedi 10 décembre 2016

Réalmon (81)

CHALLENGE PETITS TIGRES

- Alexis CHAPEAUBLANC : 1^{er} (16/20 en technique)
- Boris CHAPEAUBLANC : 1^{er} (18/20 en technique)
- Ilian TAOURI : 1^{er} (16/20 en technique)
- Keyllian EVEN : 1^{er} (18/20 en technique)

Dimanche 20 novembre 2016

CASTRES (81)

TOURNOI AMICAL

Ilian TAOURI : 2^{ème}

Dimanche 9 octobre 2016

Gaillac (81)

TOURNOI AMICAL

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

BENJAMINS

Dimanche 20 novembre 2016

CASTRES (81)

TOURNOI AMICAL

Étienne BOUDOU : 2^{ème}

Dimanche 6 novembre 2016

REALMONT (81)

CHALLENGE PETIT SAMOURAÏ (Benjamins)

Etienne BOUDOU : 3^{ème}
Célia AYLLON : 1^{ère}

Dimanche 9 octobre 2016

Gaillac (81)

TOURNOI AMICAL

Amine ZAOUAK : 4^{ème}

MINIMES

Dimanche 11 décembre 2016

Carmaux (81)

TOURNOI AMICAL

Baptiste PEPIN : 1^{er}

Samedi 8 octobre 2016

Mèze (34)

COUPE REGIONALE FILLES

Marie SENTOUS : Participation
Julie LANO : Va jusqu'aux repêchages

CADETS

Dimanche 20 novembre 2016

CASTRES (81)

TOURNOI AMICAL

Corentin PEPIN: 2^{ème}

Melvyn MASSON : 3^{ème}

Hugo RIGAUD : 3^{ème}

Samedi 5 novembre 2016

TOULOUSE (31)

TOURNOI CADETS CEINTURES DE COULEURS

Hugo RIGAUD (-81 Kg) : Participation à sa première compétition

JUDO ADAPTE

Samedi 10 décembre 2016

Montauban (82)

CHAMPIONNAT RÉGIONAL

- Jean-Sylvain ORTEGA (-81kg / 2^{ème} Division) : 1^{er}
(Qualifié pour le Championnat de France)

Vendredi 11, Samedi 12 et Dimanche 13 novembre 2016

CARNON (34)

TOURNOI INTERRÉGIONAL

Marie ANSELLE : 2^{ème}

François ESCAFFRE : 1^{er}

Arnaud CHAIX : 2^{ème}

Julien MAUREL : 1^{er}

Alfred TROUCHE : 4^{ème}

Emmanuel JUILLERAT : 4^{ème}

NOS DEUX JUDOKAS « ELITE »

MINIMES



Depuis sa sélection à la Coupe de France Minimes, Najim DRIA fait partie du Groupe Elite Judo Occitanie, ce qui lui permet entre autre de participer à des stages avec différents Pôles Espoirs. L'année 2017 va se corser car il va passer chez les Cadets. On attend de voir son premier tournoi qui aura lieu à Moissac (82) le 14 janvier 2017.

Dimanche 11 décembre 2016

Carmaux (81)
TOURNOI AMICAL

-60 Kg : 1^{er}

Dimanche 30 octobre 2016

Montigny le Bretonneux (78)
COUPE DE FRANCE MINIMES

-60 Kg : Sort de poule et perd son premier combat des phases finales (Pas de repêchage)

Dimanche 9 octobre 2016

Mèze (34)
COUPE REGIONALE GARCONS

-60 Kg : 1^{er} (Qualifié pour la Coupe de France et les Demi-Finales Cadets 2017)

CADETS



Notre sociétaire du Pôle Espoir de Toulouse, Alexandre BOUDOU continue de progresser, il entre dans sa deuxième année et les résultats commencent à venir.

Samedi 5 novembre 2016

TARBES (65)

TOURNOI DES CYMES CADETS

1^{er} (Qualifié pour les demi-finales du Championnat de France en -73 Kg)

Samedi 22 octobre 2016

Limoges (87)

TOURNOI NATIONAL

-73 Kg : 9^{ème}

Dimanche 16 octobre 2016

Ceyrat (63)

CRITERIUM NATIONAL

(73 judokas)

-73 Kg : Après être sorti 1^{er} de sa poule, il passe les 32^{ème} de finale, puis les 16^{ème} et s'incline en 8^{ème} de finale.

Samedi 8 octobre 2016

Mèze (34)

CHAMPIONAT REGIONAL PAR EQUIPE DE CLUB

Prêté au club de Tarbes termine 3^{ème} avec son équipe et est qualifié pour le Championnat de France

NOËL DANS LES SECTIONS



SECTION JUDO ADAPTE

Ce trimestre quelques-uns de nos judokas ont participé à deux Tournois dont un qualificatif pour le Championnat de France (Voir ci-dessus les résultats).

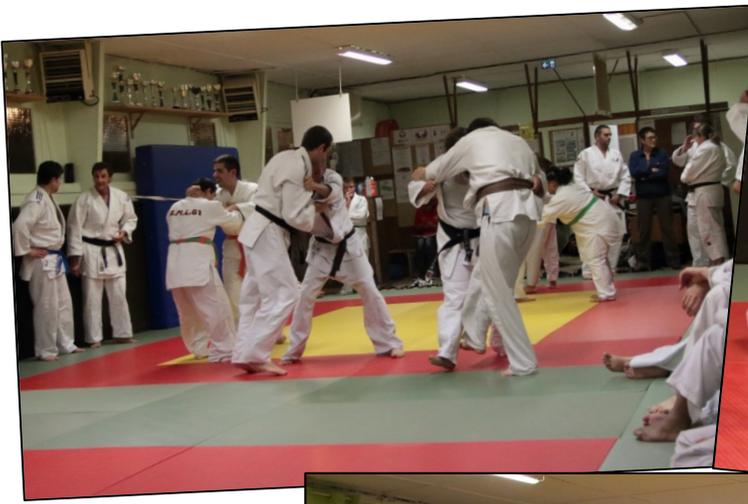
C'est avec regret que nous perdons, temporairement j'espère, l'association du FOT de Florentin par manque de Judokas.

Le premier rassemblement ASEI de Sérénac, FOT de Braconnac, AGAPEI de La Renaudié, AGAPEI de Cagnac Les Mines et les Judokas de Lescure de de valence d'Albi a eu lieu le mardi 18 octobre en la présence de la présidente du Comité du Tarn du Sport Adapté.

Le dernier cours de Judo s'est terminé par la remise de friandises et un agréable goûter.

Un au revoir à Thibault ESCRIEU éducateur sportif à Cagnac Les Mines qui s'en va vers d'autres aventures professionnelles et un bonjour à sa remplaçante Magali AUDARD qui dès le 13 janvier va participer avec le club à son premier tournoi interrégional à Bédarieux (34)





SECTION TAÏ CHI CHUAN

Quelques stages ont eu lieu durant ce premier trimestre. Et oui, le club n'a pas oublié le Tai Chi pour le calendrier 2017. Petite nouveauté cette année, la section a son propre calendrier.



Arts Martiaux Lescure 81
Tai Chi Chuan



2017



1977
40 ans
2017

JANVIER 2017							FÉVRIER 2017							MARS 2017							AVRIL 2017						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5						1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
30	31																										

MAI 2017							JUIN 2017							JUILLET 2017							AOÛT 2017						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
														31													

SEPTEMBRE 2017							OCTOBRE 2017							NOVEMBRE 2017							DÉCEMBRE 2017						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3						1			1	2	3	4	5					1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
							30	31																			

www.artsmartiauxlescure.clubeo.com

Rue des Lotisrs - 81380 Lescure d'Albigeois - artsmartiauxlescure81@gmail.com

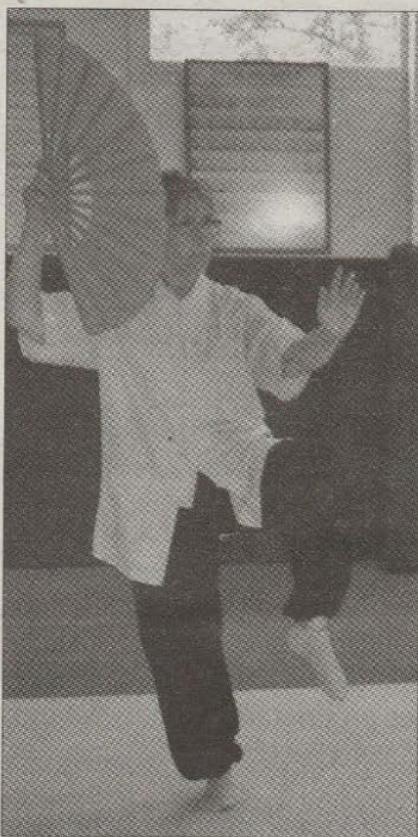
(Le Tarn Libre 09/09/2016)

22

Albigeois

Lescure-d'Albigeois

Nouvelle saison pour le Tai chi chuan



A partir du 15 septembre et/ou du samedi 17, les élèves "niveau avancé" ou "niveau débutant" pourront reprendre leur pratique hebdomadaire de Tai Chi Chuan et ainsi retrouver les bienfaits qu'ils en retirent. Travail corporel tout en douceur, respiration abdominale, concentration, équilibre, permettent d'apaiser le mental, de dénouer des tensions, de mieux gérer l'état émotionnel. Durant la saison précédente et à l'occasion de la "Démonstration" de fin d'année, certains élèves ont "goûté" à la pratique de l'éventail dans le Tai Chi Chuan. Les cours ont toujours lieu au Dojo à côté de la salle communale le jeudi à 18 h et/ou le samedi à 10 h 15 (horaires débutants)... Possibilité cours d'essai... Pour tous renseignements complémentaires, contacter Les Arts Martiaux Lescure 81 (<http://artsmartiauxlescure81@gmail.com>) ou au Dojo rue des Loisirs (aux heures de cours) ou bien Sylvie Capo au 07 87 87 17 60 ou sylviame81@orange.fr Toutes les dernières infos sur : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

Au club des Arts Martiaux

La 28^e Ceinture Noire à Alana Boulanger

Alana, 16 ans, a obtenu au mois de juin ce grade de Ceinture Noire 1er Dan sous sa forme katas/Compétition qui se décompose d'un test connaissance de l'environnement sportif, d'une série de katas (Techniques codifiées présentées devant un collège de professeurs) et d'une partie combats afin d'obtenir 100 points. Sur ses combats Alana n'a pas laissé de chance à ses adversaires lors de l'unique Shodan (compétition pour l'obtention de la ceinture noire) auquel elle a participé, elle a gagné ses cinq combats par Ippon et de ce fait marqué tous ses points. Alana a commencé le judo à l'âge de 5 ans au club avec Sonia Teyssier comme professeur. Alana était vouée à un très bel avenir dans le judo compétitif mais malheureusement un genou récalcitrant l'a obligé à



mettre le holà sur les compétitions. Loin de se décourager, toujours passionnée, elle a persévéré dans l'obtention de sa ceinture noire. Elle a travaillé les katas avec son partenaire Vincent Solignac et s'est lancé dans ses combats avec réussite. Sonia son professeur depuis

ses débuts, ne l'a pas quitté et a continué à la former et lui dispenser de précieux enseignements. D'où sa fierté d'avoir formé cette nouvelle ceinture noire de A à Z. Alana a atteint cette première marche que tout judoka rêve de gravir, mais là ne s'arrête pas le Judo, c'est le

début car les différents grades forment un ensemble dans la progression des connaissances en Judo. La remise de sa ceinture a été faite en présence de quelques ceintures noires du club. Passées par Lescure, actuelles, formées ou non au club, elles sont toujours là pour aider et représentent la mémoire de notre association. Bienvenue à Alana dans le cercle des ceintures noires et félicitations de la part de Claudette Delpoux, Présidente d'Honneur fondatrice du club, de Sonia Teyssier professeur et Yannick Maffre Président du club. Un bon début de saison pour notre club qui fête ses 40 ans en 2017! Toutes les dernières infos et photos sur : <http://artsmartiaux-lescure.clubeo.com>

LESCURE-D'ALBIGEHOIS

Ceinture noire pour Alana Boulanger

Alana Boulanger, 16 ans, vient d'obtenir le grade de ceinture noire premier dan sous sa forme katas-compétition qui se décompose d'un test connaissance de l'environnement sportif, d'une série de katas (techniques codifiées présentées devant un collège de professeurs) et d'une partie combats afin d'obtenir 100 points.

Sur ses combats, Alana n'a pas laissé de chance à ses adversaires lors de l'unique shodan (compétition pour l'obtention de la ceinture noire) auquel elle a participé, elle a gagné ses cinq combats par ippon et de ce fait marqué tous ses points. Alana a commencé le judo à l'âge de 5 ans au club avec Sonia Teyssier comme professeur et elle était vouée à un très bel avenir dans le judo compétitif, mais malheureusement un genou récalcitrant a dû la contraindre à stopper les compétitions. Loin de se décourager, toujours passionnée, elle a persévéré dans l'obtention de sa ceinture noire. Elle a travaillé les katas avec son partenaire Vincent Solignac et s'est lancée dans ses combats avec réussite. So-



Alana Boulanger qui vient d'obtenir le grade de ceinture noire premier dan. /Photo DDM

nia, son professeur depuis ses débuts, ne l'a pas quittée et a continué à la former et lui dispenser de précieux enseignements pour obtenir cette ceinture noire. Alana a atteint cette première marche que tout judoka rêve de gravir, mais là ne s'arrête pas le judo, c'est le début, car les différents grades forment un ensemble dans la progression des connaissances de ce sport. La remise de sa ceinture a été faite en présence de quelques ceintures noires du club, passées par Lescure, actuelles, formées ou non au club, elles sont toujours là pour aider et représenter la mémoire de notre association.

Bienvenue à Alana dans le cercle des ceintures noires et félicitations de la part de Claudette Delpoux, présidente d'honneur et fondatrice du club, de Sonia Teyssier, professeur, et Yannick Maffre, le président des arts martiaux Lescure 81.

Un bon début de saison pour notre club qui va fêter ses 40 ans en 2017.

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

Lescure-d'Albigeois

Arts martiaux

Judo et Tai Chi Chuan seront à la journée des associations

C'est la rentrée le 6 septembre et la journée des associations du 10 septembre permettra de faire connaître notre club et le Judo encore un peu plus. Durant cet été sportif devant la télévision pour certains, Yannick a proposé aux plus courageux un entraînement par semaine où se sont mêlés Judo et PPG. Ceci, afin de ne pas trop perdre les acquis de la saison passée car les compétitions arrivent très vite pour cette nouvelle année.

Les sections de Judo : Le club des Arts Martiaux Lescure 81 est affilié à la Fédération Française de Judo et à la Fédération Française du Sport Adapté. Il est agréé Jeunesse et Sports. Notre enseignante Sonia Teyssier, ceinture Noire 3ème Dan est titulaire d'un D.E.J.E.P.S. avec option Sport Handicap.

Voici les horaires : Section Judo Enfants nés en 2011 et 2012 : mardi de 16 h 15 à 17 h 15. Section Judo Enfants nés en 2009 et 2010 : les mardis de 17 h 15 à 18 h 30 et vendredis de 16 h 45 à 18 h. Section Judo Enfants nés en 2006, 2007 et 2008 : les mardis de 18 h 30 à 20 h et vendredis de 18 h à 19 h. Section Judo Enfants et Adultes nés en 2005 et Avant : les mardis de 20 h à 21 h et vendredis de 19 h 30 à 21 h. Section Judo Sport Adapté : le vendredi de 14 h 30 à 16 h.

Pour la section Tai Chi Chuan, les cours vont reprendre le jeudi 15 septembre. Sylvie Capo vous accueille au Dojo deux fois par semaine :



• Le club des Arts Martiaux Lescure 81 est affilié à la Fédération Française de Judo.

- "Pratiquants Débutants" : le jeudi de 18 h à 19 h 15 et le samedi de 10 h 15 à 11 h 45.

- "Pratiquants Avancés" : le jeudi de 18 h 30 à 20 h et le samedi de 9 h 30 à 11 h.

Art martial de forme interne (Les formes dites internes, apprennent à utiliser l'énergie et l'intention plutôt que la force musculaire), le Tai Chi Chuan est une suite de mouvements fondus et enchaînés à vitesse continue (pour la forme Yang). L'enchaînement se déroule debout, lentement, sans effort. Cette suite de mouvements codifiés est une succession de postures de défense... Que ce soit pour le Judo ou le Tai Chi Chuan, n'hésitez pas à venir nous voir aux heures d'entraînement, essayer quelques cours, les enseignants et membres du bureau sont là pour vous informer au mieux et répondront à toutes vos questions. Toutes les dernières infos sur notre site internet : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

LESCURE-D'ALBIGOIS

Reprise aux arts martiaux



Une partie des membres du bureau des AML 81./Photo DDM

Pour les arts martiaux Lescure 81, la rentrée est prévue ce mardi 6 septembre et la journée de la fête des associations du 10 septembre va permettre de faire connaître le club et le judo. Durant cet été sportif devant la télévision pour certains, Yannick a proposé aux plus courageux un entraînement par semaine où se sont mêlés judo et PPG, ceci afin de ne pas trop perdre les acquis de la saison passée, car les compétitions arrivent très vite pour cette nouvelle année. Le club des arts martiaux Lescure 81 est affilié à la Fédération française de judo et à la Fédération française du sport adapté. Il est aussi agréé Jeunesse et Sports. L'enseignante Sonia Teyssier, ceinture noire 3e Dan est titulaire d'un DEJEPS avec option sport handicap.

Voici les horaires de la reprise ; section judo enfants nés en 2011 et 2012 : le mardi de 16h15 à 17h15. Section judo enfants nés en 2009 et 2010 : les mardis de 17h15 à 18h30 et vendredis de 16h45 à 18h. Section judo enfants nés en 2006, 2007 et

2008 : les mardis de 18h30 à 20h et vendredis de 18h à 19h30

Section judo enfants et adultes nés en 2005 et avant : les mardis de 20h à 21h30 et vendredis de 19h30 à 21h

Section judo sport adapté : les vendredis de 14h30 à 16h.

Pour le tai chi chuan, les cours vont reprendre le jeudi 15 septembre et Sylvie Capo vous accueille au dojo deux fois par semaine :

Pratiquants débutants le jeudi de 18h à 19h15 et le samedi de 10h15 à 11h45.

Pratiquants avancés le jeudi de 18h30 à 20h et le samedi de 9h30 à 11h.

Art martial de forme interne (les formes dites internes apprennent à utiliser l'énergie et l'intention plutôt que la force musculaire), le tai chi chuan est une suite de mouvements fondus et enchaînés à vitesse continue. L'enchaînement se déroule debout, lentement et sans effort ; cette suite de mouvements codifiés est une succession de postures de défense. Judo ou tai chi chuan, n'hésitez pas à rejoindre les responsables du club aux heures d'entraînement.

RENOUVEAU

Sports

9

**ARTS MARTIAUX LESCURE 81**

Après l'Assemblée Générale de juin, un nouveau bureau a été élu pour l'olympiade 2016/2020 et vous accueille dorénavant au Dojo.

Durant cet été sportif devant la télévision pour certains, Yannick a proposé aux plus courageux un entraînement par semaine où se sont mêlé Judo et PPG. Ceci, afin de ne pas trop perdre les acquis de la saison passée car les compétitions arrivent très vite pour cette nouvelle année.

LES SECTIONS JUDO

Le club des ARTS MARTIAUX LESCURE 81 est affilié à la Fédération Française de Judo et à la Fédération Française du Sport Adapté. Il est agréé Jeunesse et Sports.

Notre enseignante Sonia TEYSSIER, Ceinture Noire 3^{ème} Dan est titulaire d'un D.E.J.E.P.S. avec option Sport Handicap.

Voici les horaires :

- Section Judo Enfants nés en 2011 et 2012 : le mardi de 16H15 à 17H15
- Section Judo Enfants nés en 2009 et 2010: les mardis de 17H15 à 18H30 et vendredis de 16H45 à 18H00
- Section Judo Enfants nés en 2006, 2007 et 2008 : les mardis de 18H30 à 20H00 et vendredis de 18H00 à 19H30
- Section Judo Enfants et Adultes nés en 2005 et Avant : les mardis de 20H00 à 21H30 et vendredis de 19H30 à 21H00
- Section Judo Sport Adapté : le vendredi de 14H30 à 16H00

LA SECTION TAÏ CHI CHUAN

Les cours vont reprendre le jeudi 15 septembre. Sylvie CAPO vous accueille au Dojo deux fois par semaine :

- « Praticants Débutants » : le jeudi de 18H00 à 19H15 et le samedi de 10H15 à 11H45
 - « Praticants Avancés » : le jeudi de 18H30 à 20H00 et le samedi de 09H30 à 11H00
- Art martial de forme interne (Les formes dites internes, apprennent à utiliser l'énergie et l'intention plutôt que la force musculaire), le Tai Chi Chuan est une suite de mouvements fondus et enchaînés à vitesse continue (pour la forme Yang). L'enchaînement se déroule debout, lentement, sans effort. Cette suite de mouvements codifiés est une succession de postures de défense...

REMISE DE LA 28^{ème} CEINTURE NOIRE

Le club des Arts Martiaux Lescure 81 a remis mi-septembre la 28^{ème} Ceinture Noire à Alana BOULANGER.

Alana, 16 ans, a obtenu au mois de juin ce grade de Ceinture Noire 1er Dan sous sa forme katas/Compétition qui se décompose d'un Test connaissance de l'environnement sportif, d'une

série de katas (Techniques codifiées présentées devant un collège de professeurs) et d'une partie combats afin d'obtenir 100 points. Sur ses combats Alana n'a pas laissé de chance à ses adversaires lors de l'unique Shodan (Compétition pour l'obtention de la Ceinture Noire) auquel elle a participé, elle a gagné ses cinq combats par Ippon et de ce fait marqué tous ses points.

Alana a commencé le judo à l'âge de 5 ans au club avec Sonia TEYSSIER comme professeur. Alana était vouée à un très bel avenir dans le Judo compétitif mais malheureusement un genou récalcitrant l'a obligée de mettre le holà sur les compétitions. Loin de se décourager, toujours passionnée, elle a persévéré dans l'obtention de sa Ceinture Noire. Elle a travaillé les Katas avec son partenaire Vincent Solignac et s'est lancé dans ses combats avec la meilleure des réussites.

Sonia son professeur depuis ses débuts, ne l'a pas quittée et a continué à la former et lui dispenser de précieux enseignements. D'où sa fierté d'avoir formée cette nouvelle Ceinture Noire de A à Z.

Alana a atteint cette première marche que tout judoka rêve de gravir, mais là ne s'arrête pas le Judo, c'est le début car les différents grades forment un ensemble dans la progression des connaissances en Judo.

La remise de sa ceinture a été faite en présence des Ceintures Noires du club. Passées par Lescure, actuelles, formées ou non au club, elles sont toujours là pour aider et représentent la mémoire de notre association.

Bienvenue à Alana dans le cercle des Ceintures Noires et félicitations de la part de Claudette DELPOUX, Présidente d'Honneur fondatrice du club, de Sonia TEYSSIER professeur et Yannick MAFFRE Président du club.

**CRITERIUM NATIONAL**

Le 15 octobre, suite à sa qualification, Alexandre BOUDOU sociétaire du Pôle Espoir de Toulouse et licencié à notre club a participé au Critérium National Cadets 1^{ère} année. (A la date de création de cet article nous n'avions pas encore le résultat).

Dès sa première année au Pôle Espoir, Alexandre accède à un Championnat de niveau national. Nous lui souhaitons bon courage et persévérance dans cette voie. Le club est et sera toujours là pour aider ses judokas qui côtoient le haut niveau en Judo.

Un bon début de saison pour notre club qui fête ses 40 ans en 2017 !!!

Que ce soit pour le Judo ou le Tai Chi Chuan, n'hésitez pas à venir nous voir aux heures d'entraînement, essayer quelques cours, les enseignants et membres du bureau sont là pour vous informer au mieux et répondront à toutes vos questions. Il est toujours possible de s'inscrire !!!

Toutes les dernières infos sur notre site internet :

<http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

Patience *Une maîtrise du temps*

« Le génie n'est qu'une plus grande aptitude à la patience » (Georges-louis LECLERC DE BUFFON)

Je vous préviens, je ne suis pas patient ! Combien de fois avons-nous entendu quelqu'un se faire une sorte de gloire implicite de son inaptitude à endurer la contrariété ? Une façon de faire passer ce message : « Je suis de ceux qui se mettent en colère et qui n'attendent pas ». La patience en effet n'est pas dans l'air d'un temps où il faudrait que rien ne vienne nous perturber dans nos plaisirs et notre programme, et elle n'est pas valorisée dans un monde qui apprécie le décideur abrupt et le gain rapide.



Et si ce refus de la patience était la pire erreur de notre société moderne ?

On a tendance à ne voir dans la capacité de la patience qu'une vertu de soumis. Une forme d'endurance passive et forcée qui n'a de contrôle sur rien. C'est tout l'inverse. La patience est la base du pouvoir. Sur soi d'abord, et pour agir sur le monde. Persévérance, maîtrise face à l'attente, calme dans la situation de tension, cette compétence de chasseur, pêcheur, cueilleur, longuement mûrie sur des millénaires de nécessité vitale, est l'art de savoir prendre le temps qu'il faut pour obtenir.

Cet art antédiluvien est la condition de toutes les réussites. « L'homme sans patience est comme une lampe sans huile » disait Musset. C'est pourquoi d'ailleurs les Orientaux qui font de cette qualité la base de leur culture, dans leurs écoles, qu'elles soient intellectuelles, martiales ou spirituelles, commencent par-là : éprouver la capacité de patience. Aujourd'hui encore, les jeunes étudiants d'une section universitaire de *Judo* sont sélectionnés sur ce registre, par la répétition et l'ennui. Même en Occident, elle fait partie de notre culture *Judo*. La patience est à la base de l'entraînement. La patience a à avoir avec le temps, avec le rythme juste. Elle concerne le temps long de l'apprentissage, comme le temps court de l'action. Dans l'action, c'est la qualité fondamentale du guerrier. Il sait « s'armer de patience » pour atteindre son but car la précipitation, c'est l'imprécision, donc l'échec. En « maître du temps » qu'il est devenu par l'entraînement, il sait attendre le moment propice, mais aussi le provoquer quand il le faut, créer la crise de temps dont il va profiter. Cette expérience répétée dans les compétitions de nos dimanches – cet art des « timings » multiples qu'on rencontre dans un combat et qu'il faut apprendre à maîtriser de façon juste, finit par devenir une compétence au quotidien. En réunion aussi, la maîtrise est d'abord une maîtrise du temps. Tenir sa posture le temps qu'il faut, garder son calme, sa ligne de conduite ou le silence, et s'engouffrer dans le bon timing. Quand on sait être patient, différer la réaction naturelle, on fait mieux le tri, on a plus de discernement et nos prises de décisions sont plus justes.

Mais pour qu'un geste juste soit porté au bon moment, il lui faut aussi des années de préparation. C'est cela aussi la patience du guerrier. « Si tu veux couper rapidement un arbre, commence par aiguiser longuement ta hache » dit l'adage. Car ici aussi on se précipite. Pourtant les recherches universitaires en matière de détection ont fini par mettre le doigt sur le seul facteur invariant des itinéraires de champion : le temps bien utilisé. En tout temps et à toutes les époques, ce temps n'a jamais été négociable – on évoque souvent la formule « dix ans, dix mille heures de travail » qui dit assez l'obligation quotidienne à bien gérer trois heures par jour d'entraînement, comme la nécessité de maîtriser le « longueur de temps » de ces dix ans de persévérance. Il n'y a pas de temps à perdre, mais encore faut-il savoir le convertir en efficacité.



Comme le guerrier, le formateur doit savoir discerner le temps juste dans le chaos des urgences apparentes. Transmettre est l'art de différer jusqu'au moment où... Le formateur est un archer : il forme le fût de la flèche de façon qu'elle ne se brise pas sous les contraintes d'un tir – dont on peut voir au ralenti les énormes distorsions qu'il impose à la flèche au moment du lâcher. Il tend l'arc, un geste qui paraît régressif parce qu'il va vers l'arrière alors que l'objectif de la flèche est devant, mais qui la condition de la puissance du tir.

Comme un archer anglais cherchant la puissance nécessaire pour percer les armures françaises, il vise vers le haut, éloignant là encore la flèche de la cible en apparence, mais pour mieux lui faire gagner une irrésistible vitesse dans la descente, une capacité de perforation qu'aucun obstacle n'arrêtera. Si le fût n'est pas convenablement formé, si l'arc n'est pas tendu, si l'orientation du tir n'est pas la bonne, alors la trajectoire de la flèche sera faible, l'impact insignifiant. Un champion, c'est celui que son formateur aura patiemment retenu avant de le laisser partir au maximum de ses capacités pendant le temps d'une carrière. Pour certains, tout va toujours trop vite. Le paradoxe de la patience ? Elle donne le temps d'agir.

(E. CHARLOT)



Patience.

HUMOUR



A VENIR

Vendredi 13, Samedi 14 et Dimanche 15 janvier 2017
BEDARIEUX (34)

Tournoi Interrégional Judo Adapté

Samedi 14 janvier 2017
MOISSAC (82)

Tournoi Interrégional Cadets (2000-2001-2002)

Dimanche 15 janvier 2017
MOISSAC (82)

Tournoi Interrégional Minimes (2003-2004)

Jeudi 19 janvier 2017
DOJO LESCURE

Vœux 2017 Tai Chi Chuan

Vendredi 20 janvier 2017
DOJO LESCURE

Vœux 2017 pour le Cours Enfants et Adultes nés avant 2005

Samedi 21 janvier 2017
REALMONT (81)

Challenge « Petits Samourais » Stage + Tournoi Benjamins (2005-2006)

Dimanche 22 janvier 2017
REALMONT (81)

Challenge « Petits Tigres » - Poussins (2007-2008)
Challenge « Petits Dragons » - Mini Poussins (2009-2010)

Samedi 28 janvier 2017
MOUVAUX (59)

9^{ème} Eurométropole Masters – Vétérans (1987 et Avant)

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 - BIIGD 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



Attitude Fight contact@metalboxe.com
5 rue Ferdinand Lassalle - 31200 TOULOUSE - FRANCE
+33 (0)5 61 21 63 17





**Ligue Languedoc Roussillon
Midi-Pyrénées de Judo**



OCCITANIE
LA RÉGION
Pyrénées
Méditerranée