

# AML 81



CLUB AFFILIE



## ***LA NEWSLETTER DU CLUB***

***(AVRIL 2017)***

***N° 21***



<http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

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



## LE MOT DU PRESIDENT

Un trimestre chargé avec deux stages Judo et Activités Physiques, le tournoi international Minimes de Saint-Cyprien, de multiples déplacements dans la région sur des tournois.

Et les mois à venir seront, eux aussi, tout aussi remplis en événements : des compétitions, notre 38<sup>e</sup> Tournoi de Judo de l'Ascension, la fête des sports sur le quartier de Najac, le passage de grades de fin de saison, le pique-nique, etc...

Merci aux enseignantes, Sonia et Sylvie.

Merci aux adolescents qui sont toujours là pour donner un coup de main, Hugo, Najim, Baptiste, Corentin, Alexandre, Louis, etc.

Merci à Guillaume, Xavier et Vincent pour leur aide durant les stages.

Merci à Vincent pour les remplacements de Sonia.

Merci à Cécile et Claude pour leur aide « paperasse » qui nous permet de faire vivre le club.

Yannick.



*« Dans l'action, la patience 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. »*

*"Gardez toujours à l'esprit que votre propre décision de réussir est plus importante que n'importe quoi d'autre."*

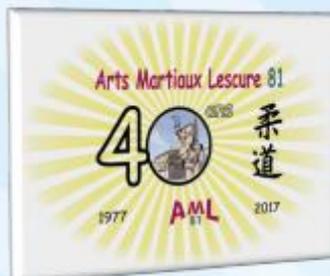
*"Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses."*

*"N'acceptez jamais la défaite, vous êtes peut-être à un pas de la réussite."*

*"Vous n'avez aucune idée de ce dont vous êtes capables."*

*"L'échec n'est pas une option."*

# 38<sup>e</sup> TOURNOI DE L'ASCENSION



Chers parents et Judokas

Le **jeudi 25 mai 2017**, le Club des Arts Martiaux Lescure 81 organise son 38<sup>ème</sup> Tournoi de l'Ascension à la Salle Omnisports du Stade Jean Vidal à LESCURE (81).

Tous les judokas du club sont invités à venir participer à cette compétition amicale à laquelle ils rencontreront d'autres jeunes judokas venant des clubs environnants.

C'est pour eux un échange sportif exceptionnel, et pour vous l'occasion de les voir évoluer en compétition.

Tous les judokas concernés doivent participer (Sauf blessure, maladie ou empêchement majeur). Malgré le nombre de Tournois Amicaux proposés ce mois de mai, la priorité reste au Tournoi de notre club. C'est la solidarité et l'esprit du club qui en va de soit.

Cette journée ouverte au public est une fête et nous comptons sur votre présence pour soutenir vos enfants judokas, que nous voulons honorer sportivement.

Les épreuves se dérouleront sur toute la journée en fonction des tranches d'âges établis ci-dessous.

CATEGORIES	DATE DE NAISSANCE	PESEE	DEBUT DES COMBATS
Poussins - 30 Kg	2007 - 2008	09H00 - 09H30	09H45
Poussins + 30 Kg	2007 - 2008	09H45 - 10H00	10H15
Super Mini Poussins -20 Kg*	2011 - 2012 - 2013	10H30 - 10H45	11H00
Super Mini Poussins +20 Kg*	2011 - 2012 - 2013	11H00 - 11H15	11H30
Mini Poussins - 25 Kg	2009 - 2010	13H30 - 14H00	14H15
Mini Poussins + 25 Kg	2009 - 2010	14H15 - 14H30	14H45
Benjamins	2005 - 2006	15H00 - 15H30	15H45

\* Compétition sous forme de combats « Sumo » (Sorties de surface ou mise au sol)

Pour vous satisfaire, un service buvette et restauration sera mis à votre disposition.

La remise des récompenses individuelles s'effectuera après chaque épreuve.

Une remise des récompenses aux clubs ainsi que le pot de l'amitié clôturera cette journée vers 17H00.

Le Bureau.

Le professeur.  
Sonia TEYSSIER

Le Président.  
Yannick MAFFRE

**PS :** Comme le veut la coutume de notre tournoi, les combats seront arbitrés et gérés par nos jeunes judokas ou judokas peu habitués dans le rôle d'arbitre ou commissaire sportif. Cette volonté d'arbitrage éducatif est faite pour attirer des volontaires ou solliciter des vocations dans l'arbitrage. Aucune pression ne doit s'exercer sur les jeunes combattants, arbitres et commissaires sportifs, car le plaisir de pratiquer est plus important que la victoire ou la défaite, et il en va de la pérennité de ce tournoi. Merci.

<http://artsmartiauxlesecure.clubeo.com>  
<https://www.facebook.com/groups/1133842916722601/>

1977 **AML** 2017  
81

# LES DERNIERS RESULTATS SPORTIFS

## MINI POUSSINS

Dimanche 19 mars 2017

Saint-Juéry (81)

### TOURNOI AMICAL

Vigdis PARE : 2ème

Louis DECUQ : 2ème

Kylan THOMAS : 4ème

Dimanche 22 janvier

Réalmont (81)

### CHALLENGE PETIT DRAGON

Zacharie BOU : 1<sup>er</sup>

Quentin SAINT-PAUL : 1<sup>er</sup>

Vigdis PARE : 1<sup>ère</sup>

## POUSSINS

Dimanche 19 mars 2017

Saint-Juéry (81)

### TOURNOI AMICAL

Pénélope COUSINIE : 1<sup>ère</sup>

Morgan MASSUYES : 1<sup>er</sup>

Ilian TAOURI : 1<sup>er</sup>

Dimanche 22 janvier

Réalmont (81)

### CHALLENGE PETIT TIGRE

Ilian TAOURI : Médaille d'Or

Boris CHAPEAUBLANC : Médaille d'Or

Mathis FACCA : Médaille de Bronze

## BENJAMINS

Dimanche 19 mars 2017

Saint-Juéry (81)

### TOURNOI AMICAL

Yanis COMBES : 3ème

Samedi 25 février 2017

Rodez (12)

### CHAMPIONNAT BI DÉPARTEMENTAL

Elysée GARRIGUES (+66 Kg) : 2ème

Alexis CHAPEAUBLANC (-38 Kg) : 3ème

Kélyann EVEN : 3ème

**Tous ces judokas sont qualifiés pour le Championnat Régional Occitanie**

Samedi 21 janvier 2017

Réalmont (81)

### CHALLENGE PETIT SAMOURAÏ

Élysée GARRIGUES : 1er

Alexis CHAPEAUBLANC : 3ème

Kélyann EVEN : 2ème

## **MINIMES**

Samedi 25 mars 2017

Le Séquestre (81)

### **TOURNOI RÉGIONAL MINIMES**

Gabriel COLLOT : Participation

Célia AYLLON : Participation

Etienne BOUDOU : Participation

Julie LANO : 5ème

Samedi 25 février 2017

Rodez (12)

### **CHAMPIONNAT BI DÉPARTEMENTAL**

Marie SENTOUS (-52 Kg) : **1ère**

Étienne BOUDOU (-60 Kg) : **4ème**

**Tous ces judokas sont qualifiés pour le  
Championnat Régional Occitanie**

Dimanche 15 janvier 2017

Moissac (82)

### **TOURNOI INTERRÉGIONAL**

Julie LANO : 7ème

Baptiste PEPIN : Participation

Étienne BOUDOU : Participation

## **CADETS**

Dimanche 5 février 2017

Toulouse (31)

### **TOURNOI RÉGIONAL**

Alexandre BOUDOU (-73 Kg) :  
5ème

Dimanche 29 janvier

Auch (32)

### **TOURNOI RÉGIONAL CADETS CEINTURES DE COULEUR**

Najim DRIA (-60 Kg) : 1er

Marque 40 points pour sa Ceinture Noire

Samedi 14 janvier 2017

Moissac (82)

### **TOURNOI RÉGIONAL CADETS**

- Najim DRIA : 9ème

- Corentin PEPIN : Sort de poule

- Alexandre BOUDOU : 2ème

**JUDO**  
**ADAPTE**

Samedi 4 février 2017

Castres (81)

**TOURNOI RÉGIONAL JUDO ADAPTE**

Thomas MASSAT : 4ème

Samir SLIMANI : 6ème

Sandra BLEYS : 2ème

Gaël FORESTELLO : 2ème

Jean-Sylvain ORTEGA : 1er

Samedi 14 janvier 2017

Bédarieux (34)

**TOURNOI INTERRÉGIONAL JUDO ADAPTE**

Jean-Sylvain ORTEGA (2ème Division) : 1er

Marie ANSELLE (3ème Division) : 3ème

Audrey BOIJEOT (3ème Division) : 2ème

Arnaud CHAIX (3ème Division) : 1er

François ESCAFFRE (3ème Division) : 2ème

Emmanuel JUILLERAT (3ème Division) : Participation

Alfred TROUCHE (3ème Division) : Participation

Julien MAUREL (2ème Division) : 3ème

# TOURNOI INTERNATIONAL MINIMES

Samedi 18 mars 2017

Saint-Cyprien (66)

*Le club avait sélectionné 4 judokas pour participer au très relevé Tournoi International Minimes de Saint-Cyprien où se retrouvent pas moins de 10 nations européennes. Ils ont essayé de marcher dans les pas leurs aînés Louis GRUAT qui avait terminé 2ème en 2015 et Najim DRIA qui termina 3ème en 2016.*

*Un grand merci à Jean-Christophe et Sylvie pour leur accueil.*

**Marie SENTOUS** (-52 Kg) et **Étienne BOUDOU** (-60 Kg) perdent au premier tour et n'ont pas été repêché.

**Julie LANO** (-52 Kg) gagne son premier combat face à une espagnole puis perd le second combat et n'a pas été repêché,

**Baptiste PEPIN** (- 55 Kg) saute un tour perd le second puis il gagne le premier tour de repêchage puis perd le second tour de repêchage.





## NOS DEUX JUDOKAS « ELITE »



*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.*

Dimanche 29 janvier

Auch (32)

### TOURNOI RÉGIONAL CADETS CEINTURES DE COULEUR

Najim DRIA (-60 Kg) : 1er

Marque 40 points pour sa Ceinture Noire

Samedi 14 janvier 2017

Moissac (82)

### TOURNOI RÉGIONAL CADETS

- Najim DRIA : 9ème



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

Dimanche 5 février 2017

Toulouse (31)

### **TOURNOI RÉGIONAL**

Alexandre BOUDOU (-73 Kg) : 5ème

Samedi 14 janvier 2017

Moissac (82)

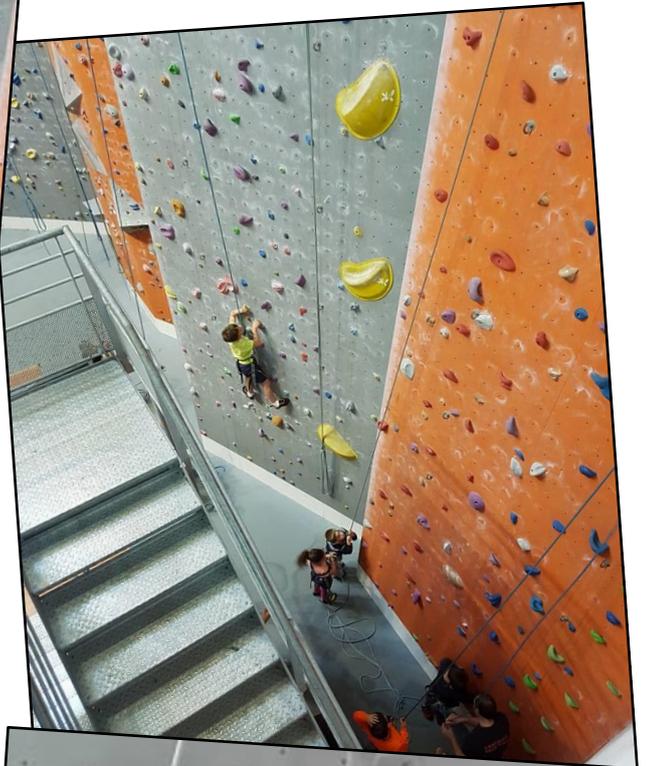
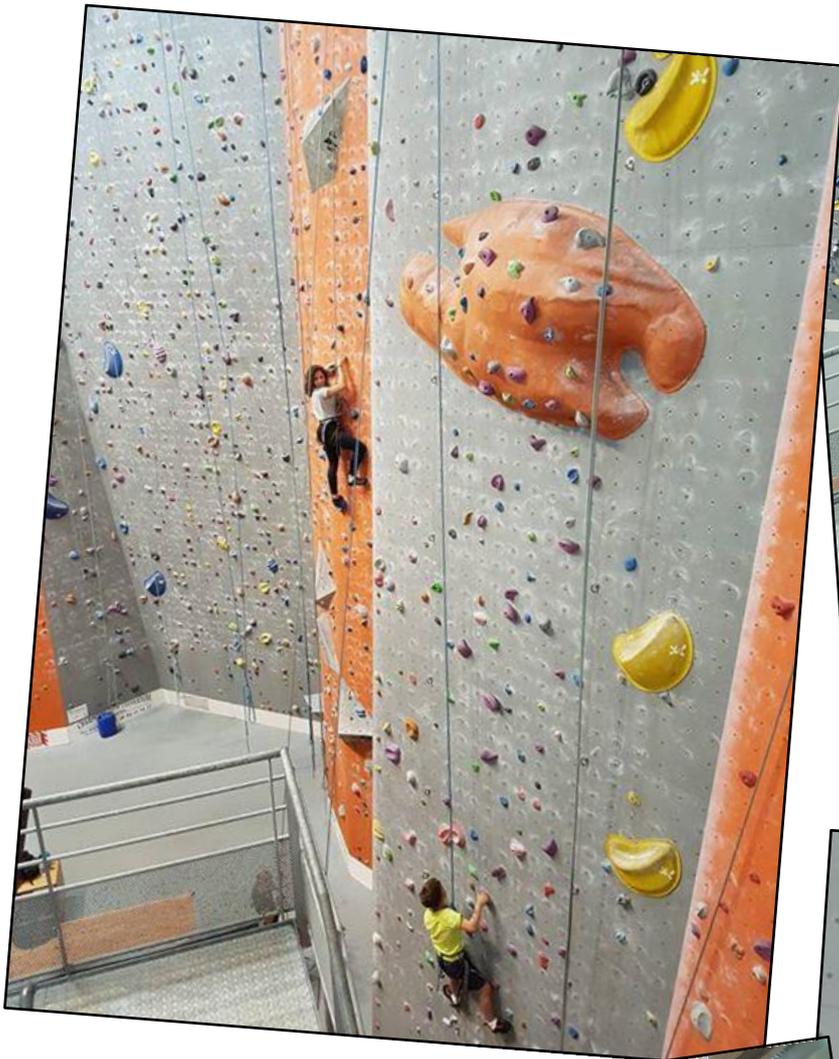
### **TOURNOI RÉGIONAL CADETS**

- Alexandre BOUDOU : 2ème

# STAGE D'HIVER JUDO



# STAGE DE PÂQUES JUDO





# 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).

Deux rassemblements 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 ce trimestre.

A venir le Tournoi Amical de Valence d'Albi le samedi 20 mai 2017

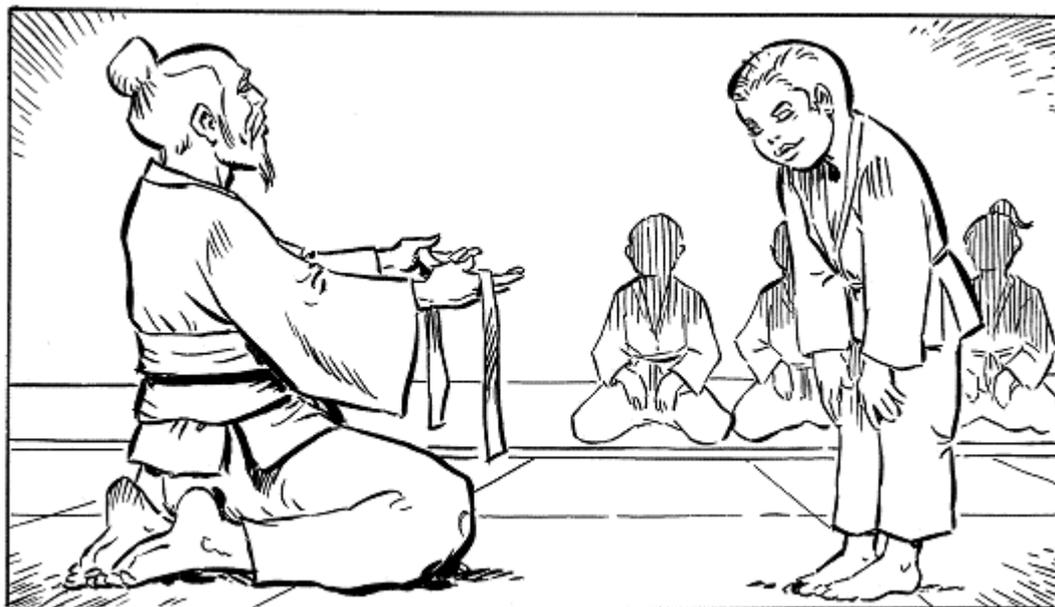


## SECTION TAÏ CHI CHUAN

Sylvie CAPO notre enseignante ne manque pas de varier ses cours de Taï Chi Chuan avec ci-dessous des cours de défense à base d'éventails.



## PASSAGE DE GRADES



Théo ARMAND : Ceinture Jaune  
Médina COLS : Ceinture Blanche/jaune  
Yanis COMBES : Ceinture Jaune  
Luna DIAS : Ceinture Jaune  
Kélyann EVEN : Ceinture Orange/Verte  
Mathis FACCA : Ceinture Jaune/Orange  
Loïcia LAVERNHE : Ceinture Jaune  
Simon LAYRAC : Ceinture Orange  
Enzo LENEPVEU : Ceinture Blanche 2 liserés Jaune  
Melvyn MASSON : Ceinture Jaune  
Morgan MASSUYES : Ceinture Jaune/Orange  
Emma MERCADIEL : Ceinture Blanche 1 liseré Jaune  
Nino PUT : Ceinture Jaune  
Hugo RIGAUD : Ceinture Bleue  
Quentin SAINT-PAUL : Ceinture Jaune  
Toni MAUREL : Ceinture Blanche 2 liserés Jaune  
Noa OLIVIER : Ceinture Jaune  
Lorena MAQUET : Ceinture Jaune  
Tara HORNECKER : Ceinture Jaune  
Eloïse DE MORGAN : Ceinture Jaune

**LESCURE-D'ALBIGEOIS**

*La Dépêche du Midi - 19/02/2017*

## Entraînement de judo adapté aux arts martiaux



Les participants au 3e entraînement de masse Sport adapté  
Mardi 31 janvier 2017 - Dojo des AML 81

**AML  
81**

Les judokas de la section judo adapté des arts martiaux de Lescure./Photo DDM

**L**e club des arts martiaux de Lescure, vient d'organiser le premier entraînement de masse de judo adapté de l'année, en compagnie de sa section composée des AGAPEI de Cagnac-les-Mines et de la Renaudié, avec Jean-Sylvain et Marie-Christine. Étaient présents, l'ASEI de Sérénac et le FOT de Braconnac, les Ormes plus quelques ceintures noires. Un entraînement, qui a permis à tous ces judokas tarnais de se retrouver, de s'affronter, et de se

jauger en vue des prochaines échéances compétitives. Le cours était encadré par la professeuse Sonia Teyssier. Guy Intran, le premier adjoint au maire, délégué à la communication et chargé des associations, assistait à cet entraînement. Il représentait le maire Francis Salabert, retenu par une réunion importante.

### Rencontres sur tatami

Guy Intran a pu lire dans les yeux de tous ces judokas, le bon-

heur de se rencontrer sur un tatami. Comme le veut la tradition, cet entraînement s'est terminé par le repas de l'amitié.

Un grand merci aux éducateurs Frédérique, Jérôme, Jean-Claude, Frédéric, Alexandre, Magali, et Sylvie, qui ont pris de leur temps, afin que cette soirée se passe pour le mieux. Prochain rendez-vous pour ces compétiteurs, Valence d'Albi le 20 mai prochain, pour un tournoi amical. La section judo adapté des AML81 est ouverte aux adultes

handicapés mentaux, aux personnes atteintes de déficiences intellectuelles, ou de troubles psychiques stabilisés, qu'ils soient en association ou non. Le club participe à divers entraînements régionaux, tournois et championnats (Carnon, Bédarieux, Championnat de France, etc...)

Toutes les dernières infos sur: <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com> ou <https://www.facebook.com/groups/1133842916722601/>

# Entraînement Judo Adapté aux Arts Martiaux Lescure 81



Le 31 janvier le club a organisé le premier entraînement de masse Judo Adapté de l'année en compagnie de sa section composée des AGAPEI de Cagnac Les Mines et de la Renaudié, de Jean-Sylvain et Marie-Christine. Etaient présents l'ASEI de Sérénac et le FOT de Braconnac Les Ormes plus quelques ceintures noires. Un entraînement qui a permis à tous ces judokas tarnais de se retrouver, de s'affronter, de se jauger en vue des prochaines échéances compétitives. Le cours était encadré par notre professeur Sonia Teyssier. Monsieur

Intran, 1er adjoint, chargé des associations nous a fait l'honneur de venir représenter la mairie et de pouvoir lire dans les yeux de tous ces judokas le bonheur de se rencontrer sur un tatami. Comme à l'accoutumée cet entraînement s'est terminé par le repas de l'amitié. Un grand merci aux éducateurs Frédérique, Jérôme, Jean-Claude, Frédéric, Alexandre, Magali, Sylvie qui ont pris de leur temps afin que cette soirée se passe pour le mieux. Prochain rendez-vous pour ces compétiteurs, Valence d'Albi le 20 mai pour un tournoi amical. La section Judo

Adapté des AML81 est ouverte aux adultes handicapés mentaux, aux personnes atteintes de déficiences intellectuelles ou de troubles psychiques stabilisés, qu'ils soient en association ou non. Nous participons à divers entraînements régionaux, tournois et championnats (Carnon, Bédarieux, Championnat de France, etc...). Toutes les dernières infos sur : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com> ou <https://www.facebook.com/groups/1133842916722601/>

*Le Tarn Libre du 17/02/2017*

# LA FÊTE DES SPORTS

Lescure d'Albigeois  
Allée Claude Nougaro  
Quartier Najac



9, 10 & 11 juin 2017

## FETE DES SPORTS 2017

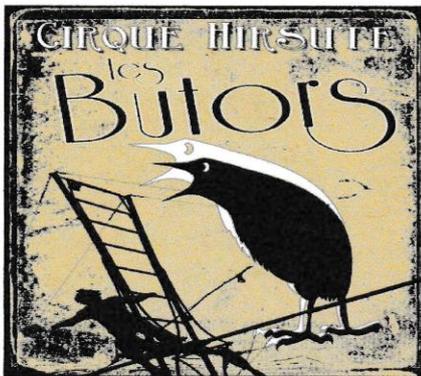
### QUARTIER NAJAC : ALLEES CLAUDE NOUGARO

#### Vendredi 9 juin 2017 :

**19h :** Remise des trophées sport (animation Alain Rey)

**20h30 :** Spectacle « Les Butors » (à ce jour, déjà 120 réservations effectuées)

Rappel tarif réduit pour tous les membres d'associations



Plus d'info sur le site de la scène nationale d'Albi

**21h30 :** Concert « No rézo »



**Rock festif, batterie/guitare, chants, la bonne recette pour vos soirées !**

Nous nous approprions depuis quelques années des morceaux connus qui font la joie des petits et des grands de 7 à 77 ans et plus si affinité.

De Joe Dassin à Claude François, de Noir Désir à Téléphone, Aznavour ou Cabrel, un peu de twist et d'accordéon !!

A consommer sans modération et à volonté ...

<http://www.facebook.com/NoReso?fref=ts>

### BUVETTE ET RESTAURATION SUR PLACE

## Samedi 10 juin :

10h : Footing pour tous

14h ---18h : Animation sportives :

Jeux gonflables foot, rugby :



Tournoi de Babyfoot humain (équipes de 6)



Démonstration Gymnastique

Démonstration Judo (mini Dojo)

Promenade à poneys

Pêche à la truite (mouche)

Basket (mini terrain)

Tennis (mini terrain)

Démonstration Cani fun club

## **BUVETTE SUR PLACE**

**19h00** : Apéro, Repas

Animation par les majorettes « Only stars » et « Lescure danse country »

**22h00** : Concert « La purée »



Duo Festif Aveyronnais avec :

David Nattes Guitare voix / Jean Marc Faulhaber batterie Chœurs Kazoo.

Style : Pop Rock Chanson Française, De Boby Lapointe / Téléphone / Trust / Aznavour / Johnny Hallyday ou Cabrel à Noir Désir.....!!!

Nous avons un programme de 2h15 à 2h30 maxi , nous pouvons faire 1 set 2 sets ou 3 sets on s'adapte à voir ..

Nous accordons beaucoup d'importance à la qualité du son et nous sommes à votre écoute !!!

[www.facebook.com/DuoLapuree](http://www.facebook.com/DuoLapuree)

### **Dimanche 11 juin :**

**8h30 : Départ « ALAUX trail » 27km**

**9h : Départ « Alaux trail » 11.8km**

**9h : Randonnée, environ : 10km ouvert à tous**

**11h : remise des récompenses**

**BUVETTE ET RESTAURATION SUR PLACE**

# LA CULTURE JUDO

## PASSAGES DES CEINTURES ET GRADES

Les critères d'appréciation applicables à l'ensemble des cours sont :

- L'âge requis suivant le référentiel de la Progression Française
  - Le niveau technique nécessaire
  - L'assiduité aux cours
- Le comportement vis à vis du code moral du Judo et du Dojo
- La participation aux compétitions, animations, arbitrage, ...

## LES CEINTURES DE COULEUR



### Ceinture Blanche (6ème kyu)

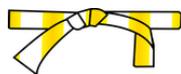
C'est la ceinture de tout débutant, quel que soit son âge.



### Ceinture Blanche avec liseré Jaune

Ce grade intermédiaire est réservé aux très jeunes judokas (baby-judo).

Le 1<sup>er</sup> liseré Jaune est délivré à l'âge de 5 ans, le second à l'âge de 6 ans.



### Ceinture Blanche-Jaune

Age minimum requis : 7 ans (catégorie mini-poussins)



### Ceinture Jaune (5ème kyu)

Age minimum requis : 8 ans (catégorie mini-poussins)



### Ceinture Jaune-Orange

Age minimum requis : 9 ans (catégorie poussins)



### Ceinture Orange (4ème kyu)

Age minimum requis : 10 ans (catégorie poussins)



### Ceinture Orange-Verte

Age minimum requis : 11 ans (catégorie benjamins)



### Ceinture Verte (3ème kyu)

Age minimum requis : 12 ans (catégorie benjamins)



### Ceinture Bleue (2ème kyu)

Age minimum requis : 13 ans (catégorie minimes)



### Ceinture Marron (1er kyu)

Age minimum requis : 14 ans (catégorie minimes)

## **LES CEINTURES NOIRES ET HAUTS GRADES**

La ceinture noire est la ceinture que tout judoka vise à obtenir, non pas l'ultime but à atteindre, mais c'est le commencement d'une nouvelle aventure dans le milieu du Judo. Pour postuler au grade, le judoka doit être au minimum cadet, et justifier d'un an en tant que Ceinture Marron.

### **Passage en « compétition » :**

La première étape consiste en la présentation d'un Kata, le Nage-No-Kata (Kata des projections) dans ses 3 premières séries, ou le Goshin-Jitsu (Kata de self-défense) dans ses 12 premières techniques. Ensuite, il faut valider le test d'efficacité, en marquant 100 points en compétition. Enfin, il faut présenter un examen de connaissances de l'environnement (questionnaire et épreuve pratique de commissaire sportif).

### **Passage en « technique » : 4 unités de valeurs sont nécessaires**

UV1 : Kata (les mêmes qu'en « compétition »). UV2 : techniques de judo debout et au sol (au choix, puis tirées au sort) présentées à un jury. UV3 : exercices d'application (sous forme de randoris). UV4 : techniques de défenses Jujitsu (réponses imposées sur 12 des 20 attaques du duo-system).

### **Les Katas**

Ce sont les « exercices de style » du Judo, Jujitsu. Ils doivent refléter le degré de connaissance et la maîtrise des exécutants. En japonais, le mot « KATA » signifie : forme fondamentale. Le KATA du Judo-Jujitsu c'est la démonstration des principes de base d'attaque et de défense suivant une progression rigoureuse, résultat de l'expérience et de la réflexion des meilleurs et des plus anciens maîtres du Judo-Jujitsu.

### **Marquer des points en compétition**

Pour valider le test d'efficacité en passage "compétition", le judoka doit remporter des victoires en compétition officielle ou lors des tournois des grades. Une victoire par Ippon rapporte 10 points, et une victoire par Waza-Ari rapporte 7 points. Le total de points à obtenir varie en fonction du grade postulé.

## **Ceinture Noire 1<sup>er</sup> Dan**

**(Shodan)**



Age minimum requis : 15 ans (catégorie cadets et 1 an de Ceinture Marron)

### **Critères du passage de grades "compétitions":**

- Requis de connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives : commissaire sportif
- 3 premières séries du Nage-No-Kata ou 12 premières techniques du Goshin-Jitsu
  - 100 points en compétition

### **Critères du passage de grades "expression technique":**

- Requis de connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives : commissaire sportif
- UV1 : 3 premières séries du Nage-No-Kata ou 12 premières techniques du Goshin-Jitsu
  - UV2 : Techniques Judo debout et sol
  - UV3 : Exercices d'application Judo (randoris)
- UV4 : Techniques de défense Jujitsu (12 défenses imposées des 20 attaques : A1-A3, B1-B3, C1-C3, D1-D3)

## **Ceinture Noire 2<sup>ème</sup> Dan**

**(Ni-Dan) ou Deshi (Disciple)**



Délai minimum requis : 2 ans de 1<sup>er</sup> Dan

### **Critères du passage de grades "compétitions":**

- Requis de connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives : juge-arbitre (arbitre de chaise)
  - 5 séries du Nage-No-Kata
  - 100 points en compétition

### **Critères du passage de grades "expression technique":**

- Requis de connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives : juge-arbitre (arbitre de chaise)
  - UV1 : 5 séries du Nage-No-Kata
  - UV2 : Techniques judo debout et sol
  - UV3 : Exercices d'application Judo (randoris)
- UV4 : Techniques de défense Jujitsu (20 défenses imposées des 20 attaques)

**Ceinture Noire 3<sup>ème</sup> Dan**  
**(San-Dan) ou Deshi (Disciple)**



Délai minimum requis : 3 ans de 2<sup>ème</sup> Dan

Critères du passage de grades "compétitions":

- Requis de connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives : arbitre
- 2 katas au choix parmi Goshin-Jitsu, Katame-No-Kata, Kime-No-Kata et Go-No-Sen
  - 120 points en compétition

Critères du passage de grades "expression technique":

- Requis de connaissance de l'environnement d'organisation des manifestations sportives : arbitre
- UV1 : 2 katas au choix parmi Goshin-Jitsu, Katame-No-Kata, Kime-No-Kata et Go-No-Sen
  - UV2 : Techniques judo debout et sol
  - UV3 : Exercices d'application Judo (randoris)
- UV4 : Techniques de défense Jujitsu (20 défenses libres sur les 20 attaques)

**Ceinture noire 4<sup>ème</sup> Dan**  
**(Yon-Dan) ou Renshi (Maîtrise extérieure)**



Délai minimum requis : 4 ans de 3<sup>ème</sup> Dan

Critères du passage de grades "compétitions":

- UV1 d'arbitre
- 2 katas au choix parmi Goshin-Jitsu, Katame-No-Kata, Kime-No-Kata et Go-No-Sen (les 2 non présentés au 3<sup>ème</sup> Dan)
  - 120 points en compétition

Critères du passage de grades "expression technique":

- UV1 : 2 katas au choix parmi Goshin-Jitsu, Katame-No-Kata, Kime-No-Kata et Go-No-Sen (les 2 non présentés au 3<sup>ème</sup> Dan)
  - UV2 : Techniques Judo debout et sol
  - UV3 : Exercices d'application Judo (randoris)
  - UV4 : Expression libre en Jujitsu.

## **Ceinture noire 5<sup>ème</sup> Dan**

**(Go-Dan) Renshi (Maîtrise extérieure)**



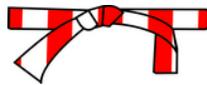
Délai minimum requis : 5 ans de 4<sup>ème</sup> Dan

Critère : Prestation de 25 minutes articulée en trois parties qui peuvent être présentées dans un ordre choisi par le candidat :

- Ju-No-Kata
- Judo debout et sol
- Jujitsu

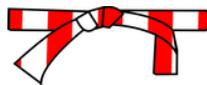
## **Ceinture Blanche et Rouge (avec bandes rouges et blanches de 20 cm) 6<sup>ème</sup> Dan**

**(Roku-Dan) ou Kyoshi (Maîtrise intérieure)**



## **Ceinture Blanche et Rouge (avec bandes rouges et blanches de 15 cm) 7<sup>ème</sup> Dan**

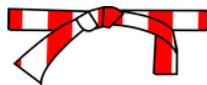
**(Shichi-Dan) ou Kyoshi (Maîtrise intérieure)**



Obtention par titre honorifique décerné par la Fédération Française

## **Ceinture Blanche et Rouge (avec bandes rouges et blanches de 10 cm) 8<sup>ème</sup> Dan**

**(Hachi-Dan) ou Hanshi (Maîtrise extérieure et intérieure unifiées)**



Obtention par titre honorifique décerné par la Fédération Française

## **Ceinture Rouge 9<sup>ème</sup> Dan**

**(Kyu-Dan) ou Hanshi (Maîtrise extérieure et intérieure unifiées)**



Obtention par titre honorifique décerné par la Fédération Française

**Ceinture Rouge 10<sup>ème</sup> Dan**  
**(Ju-dan) ou Keijin (Trésor vivant)**



Obtention par titre honorifique décerné par la Fédération Française

**Large Ceinture Blanche 11ème et 12ème Dan**



Seul Jigoro Kano a obtenu le 12ème Dan à titre posthume.

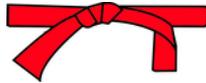
**LES AUTRES CEINTURES**

**Ceinture Noire avec 1 liseré Blanc**



Cette ceinture ne symbolise pas particulièrement un niveau de grade. C'est une ceinture noire dont le port est réservé aux femmes (Principalement au Japon)

**Ceinture Rouge en compétition**



Cette ceinture ne symbolise pas un grade. Elle est portée en plus de la ceinture du judoka, par le premier appelé à combattre lors des compétitions, celui-ci se plaçant à droite de l'arbitre. Son rôle est de faciliter la distinction des judokas par les arbitres. Auparavant, le second combattant portait lui aussi une ceinture distinctive blanche. Sur les compétitions nationales seniors et internationales, la distinction se fait par la couleur du kimono : blanc pour le premier appelé, bleu pour le deuxième.

# A VENIR

Samedi 22 avril 2017

*Tours (37)*

**OPEN INTERNATIONAL VÉTÉRANS TOURS**

*Réalmont (81)*

**2<sup>ème</sup> CHALLENGE PETITS TIGRES (POUSSINS)**

**2<sup>ème</sup> CHALLENGE PETITS DRAGONS (MINI POUSSINS)**

Dimanche 23 avril 2017

*Toulouse (31)*

**TOURNOI NATIONAL CADETS 1ERE ANNÉE**

*Valence d'Agen (82)*

**TOURNOI RÉGIONAL BENJAMINS**

Samedi 6 mai 2017

*Auch (32)*

**TOURNOI DE FRANCE VÉTÉRANS**

Samedi 13 mai 2017

*Toulouse (31)*

**CHAMPIONNAT RÉGIONAL OCCITANIE BENJAMINS**

Dimanche 14 mai 2017

*Montauban (82)*

**COUPE ET CRITERIUM INTER DÉPARTEMENTAUX CADETS**

Samedi 20 mai 2017

*Valence d'Albi (81)*

**TOURNOI AMICAL SUPER MINI POUSSINS, MINI POUSSINS, POUSSINS & JUDO ADAPTE**

Dimanche 21 mai 2017

*Lisle sur Tarn (81)*

**TOURNOI AMICAL SUPER MINI POUSSINS, MINI POUSSINS, POUSSINS, BENJAMINS & MINIMES**

Jeudi 25 mai 2017

*Lescure d'Albigeois (81)*

**31<sup>e</sup> TOURNOI DE L'ASCENSION DES AML 81**

**SUPER MINI POUSSINS, MINI POUSSINS, POUSSINS, BENJAMINS**

Vendredi 9, Samedi 10 et Dimanche 11 juin 2017

*Lescure d'Albigeois (81)*

**FÊTE DES SPORTS**

Dimanche 11 juin 2017

*Valdériès (81)*

**TOURNOI AMICAL - MINI POUSSINS, POUSSINS et BENJAMINS**

# 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](http://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



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](mailto:mairie@mairie-lescure.fr)

SALLE CLIMATISÉE  
 PATIO OMBRAGÉ

OUVERT LE DIMANCHE SOIR

BROCHETTES VIANDE AU POIDS  
 FAIT-MAISON

**Ô** **Bodegas**

**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

**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](mailto:bonhomme.alain-plombier@orange.fr) - [www.alainbonhomme.com](http://www.alainbonhomme.com)

**LES DOUCEURS D'ALBERT THOMAS**  
 Boulangerie Pâtisserie Fine

100, Avenue Albert Thomas - 81000 ALBI  
[www.patisserie-mariage-albi.fr](http://www.patisserie-mariage-albi.fr)  
 Tél. 05 63 60 24 64

PROFESSIONNELS PARTICULIERS

RÉCUPÉRATION MÉTALLIQUE

**ATOUT-FER**

PRODUITS MÉTALLURGIEUX

[WWW.ATOUT-FER.FR](http://WWW.ATOUT-FER.FR) - 05 63 45 38 57

ROUTE DES AVALATS - BIÉDO SAINT-JUÉRY  
 MAIL : [CONTACT@ATOUT-FER.FR](mailto: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



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



