

AML 81

LESCURE ~ VALENCE



JUDO



CLUB AFFILIE



LA NEWSLETTER DU CLUB

(JANVIER 2018)

N° 23

<http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

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



LE MOT DU PRESIDENT

BIENVENUE A NOS JUDOKAS DE LA SECTION DE VALENCE D'ALBI

La cérémonie du « kagami biraki shiki » (souhais des vœux) est un évènement qui ponctue l'année du Judo depuis son début. Généralement elle est composée de discours, de katas, de randoris effectués par les personnes ayant le plus mérité, de remise de grades et d'un repas. Voilà la tradition japonaise.

Pour cette nouvelle année, le Club des Arts Martiaux Lescure 81 (A.M.L. 81) souhaite vous adresser, ainsi qu'à tous ceux qui œuvrent à vos côtés pour faire vivre nos clubs, ses meilleurs vœux pour cette année 2018.

Que le bonheur, la joie, et la santé vous accompagnent, que les défaites soient le terrain d'un travail assidu, amenant à la réussite, puis à la victoire. Que celle-ci permette l'entraide et la prospérité mutuelle.

Meilleurs vœux sportifs aux villes de Lescure et Valence qui nous aident à maintenir le Judo dans leur agglomération.

Meilleurs vœux à tous nos partenaires actuels, fidèles, qui nous aident et nous soutiennent et à qui ce club de Judo permet d'associer un sport inspirant la confiance, la maîtrise de soi, le respect, l'action, la combativité et le dynamisme.

Meilleurs vœux de réussites sportives à tous nos compétiteurs et à ceux qui vont passer des grades.

RETROUVEZ LES VŒUX EN VIDÉO SUR NOTRE SITE INTERNET :

<http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

Yannick.

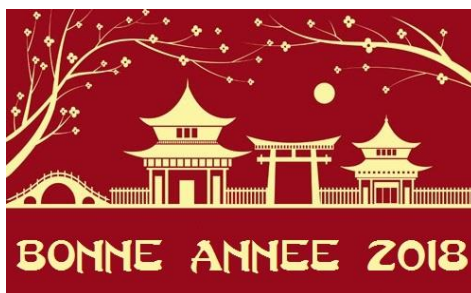
« Les progrès viennent à ceux qui s'entraînent encore et encore, vous reposez sur des techniques secrètes ne vous conduira nulle part. » (Morihei Ueshiba)

*« Il faut gravir la montagne pour pouvoir juger de la hauteur du ciel...
Il faut descendre au fond de la vallée pour pouvoir juger de la profondeur de la terre... »*

« Il faut écouter la leçon des anciens maîtres pour pouvoir apprécier les vertus de l'étude... »

*"Si vous voulez gagner, votre volonté ne doit jamais fléchir, votre foi ne doit jamais faiblir.
Vous ne devez jamais cesser de vous battre." (Mohamed Ali)*

*"Les conditions essentielles pour réussir sont la patience et la certitude du succès."
(John D. Rockefeller)*



LES DERNIERS RESULTATS SPORTIFS

SUPER MINI POUSSINS

Dimanche 3 décembre 2017 : Carmaux (81)

TOURNOI INTER CLUBS

BELLOUBET Alexandre : 2 ^{ème}	ANGEONS Yael : 1 ^{ère}
MERCADIER Ethan : 2 ^{ème}	LARROQUE Enoha : 4 ^{ème}
DELAVAUT Salomé : 4 ^{ème}	HRYCIOK-JOUANNEAU Sacha : 3 ^{ème}
RESSEGUIER Pacome : 1 ^{er}	DERNIAME Hugo : 3 ^{ème}
OLIVERA Amine : 4 ^{ème}	CHAOUI Zakariya : 4 ^{ème}
KABRADJOU Nour : 3 ^{ème}	CAPORALI Gianni : 3 ^{ème}
PRODOCIMI Noémie : 1 ^{ère}	TOUIL-PEREIRA Jolan : 2 ^{ème}
GONZALES Lilas : 2 ^{ème}	

MINI POUSSINS

Samedi 9 décembre 2017 : Réalmont (81)

CHALLENGE PETITS DRAGONS

Trouillez Ethan 1 ^{er}	Bru Carrasco Enzo 2 ^{ème}
---------------------------------	------------------------------------

Dimanche 3 décembre 2017 : Carmaux (81)

TOURNOI INTER CLUBS

LUGAN Yann : 5 ^{ème}	CHAOUI Shéryne : 3 ^{ème}
TROUILLEZ Ethan : 1 ^{er}	COUSINIE Élisabeth : 1 ^{ère}
DECUQ Louis : 1 ^{er}	BERTRAND BORIES Zélie : 2 ^{ème}
PINTO-GUIMARAES Jean- Baptiste : 1 ^{er}	PLAZOLLES Noémie : 1 ^{ère}

Dimanche 15 octobre 2017 : Gaillac (81)

TOURNOI INTERCLUBS

GODEFROY Alexis : 3 ^{ème}	PETIT Maël : 2 ^{ème}
MARC Maëlle : 3 ^{ème}	DECUQ Louis : 1 ^{er}
TROUILLEZ Ethan : 3 ^{ème}	

POUSSINS

Samedi 9 décembre 2017 : Réalmont (81)

CHALLENGE PETITS TIGRES

Maëlys PEPIN : Médaille d'Or

Rafaël BRU-CARRASCO : Médaille de Bronze

Ronan NOUAL : Médaille d'Or

Quentin SAINT-PAUL : Médaille d'Or

Zaccharie BOU : Médaille d'Or

Dimanche 3 décembre 2017 : Carmaux (81)

TOURNOI INTER CLUBS

NOUAL Ronan : 3^{ème}

CAPORALI Lorenzo : 3^{ème}

PEPIN Maëlys : 1^{ère}

PRUD'HOMME Gabriel : 4^{ème}

BLEYS Hugo : 3^{ème}

Dimanche 15 octobre 2017 : Gaillac (81)

TOURNOI INTERCLUBS

SAINT PAUL Quentin : 3^{ème}

BENJAMINS

Dimanche 9 décembre 2017 : Réalmont (81)

CHALLENGE PETITS SAMOURAÏS

NOUAL Albain 3^{ème} -42kg

TAOURI Ilian 1^{er} -55kg

CHAPEAUBLANC Alexis 1^{er} -42kg

EVEN Kellyan 1^{er} -34kg

CHAPEAUBLANC Boris 2^{ème} -38kg

Dimanche 3 décembre 2017 : Carmaux (81)

TOURNOI INTER CLUBS

COUSINIE Pénélope : 2^{ème}

NOUAL Albain : 1^{er}

TAOURI Ilian : 1^{er}

Dimanche 15 octobre 2017 : Gaillac (81)

TOURNOI INTERCLUBS

TAOURI Ilian : 1^{er}

EVEN Kéllyan : 1^{er}

MINIMES

Dimanche 3 décembre 2017 : Carmaux (81)

TOURNOI INTER CLUBS

PEPIN Baptiste : 1^{er}
BOUDOU Etienne : 2^{ème}

SEGURA Richard : 1^{er}

Dimanche 19 novembre 2017 : Toulouse (31)

CHAMPIONNAT RÉGIONAL OCCITANIE

Etienne BOUDOU : Participation

CADETS

Samedi 21 octobre 2017 : Ceyrat (63)

COUPE DE FRANCE

Alexandre BOUDOU (-73Kg) : Participation

Corentin PEPIN (-60 Kg) : Sort de poule (Perd en 32ème de Finale)

LESCURE-D'ALBIGEOIS

CLA DEPECHE DU MIDI DU 02/11/2017.

Les judokas des AML 81 s'illustrent



Les judokas des arts martiaux Lescure 81 viennent une nouvelle fois de s'illustrer au plus haut niveau. / DDM

La Coupe de France de judo en catégorie cadets s'est déroulée à la fin du mois d'octobre à Ceyrat, dans le Puy-de-Dôme. À cette occasion, le club des arts martiaux Lescure 81 avait réussi à qualifier deux judokas, Alexandre Boudou en moins 73 kg et Corentin Pépin en moins 60 kg. Alexandre a perdu au premier tour dans sa catégorie où il n'y avait pas moins de 93 judokas, et Corentin est arrivé à sortir de sa poule, mais a perdu en 32e de finale. Lui aussi avait une catégorie de plus solides avec 99 judokas bien décidés à ne pas se laisser faire. Najim Dria, cadet 1re année, qui était qualifié pour le critérium national, n'a pas pu participer à cause d'une vilaine entorse au genou. Najim a tenu quand même à accompagner ses copains pour les encourager. L'ensemble du club souhaite un prompt rétablissement à Najim et espère le revoir le plus rapidement possible sur les tatamis. Encore une fois, l'enseignement de Sonia a porté ses fruits en plaçant des judokas du club au plus haut niveau. Une belle expérience pour ces sportifs, un exemple pour tous les judokas du club et une fierté pour les responsables. Toutes les dernières infos et photos sur <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

Encore des Judokas des AML 81 au plus haut niveau

Samedi 21 octobre a eu lieu à Ceyrat (63) la Coupe de France Cadets. Le club des Arts Martiaux Lescure 81 avait réussi à qualifier deux judokas, Alexandre Boudou en moins 73 kilos et Corentin Pepin en moins 60 kilos. Alexandre perd au premier tour dans sa catégorie où il y avait pas moins de 93 judokas et Corentin arrive à sortir de poule mais perd en 32ème de finale. Lui aussi avait une catégorie bien remplie avec 99 judokas près à en découdre. On ne va pas oublier Najim Dria, notre Cadet 1ère année qui était lui qualifié pour le Critérium National mais n'a pas pu participer à cause d'une vilaine entorse au genou. Najim a tenu quand même à accompagner ses copains pour les encourager. Encore une fois, l'enseignement de Sonia porte ses fruits en plaçant des judokas du club au plus haut niveau. Une belle expérience pour ces judokas, un exemple pour tous les judokas du club et une fierté pour les responsables. Toutes les dernières infos et photos sur : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>



LE TARN LIBRE DU 10/11/2017

SECTIONS JUDO ADAPTE



Nouvelle saison, nouvelle réglementation pour les tournois. Nos judokas se sont bien distingués au Tournoi Interrégional de Carnon (34) et au Championnat Régional de Montauban (82). Deux évènements qui ont permis à certains de se qualifier pour le Championnat de France qui aura lieu cette année dans la région, à Aurillac.

Le week-end du 12,13 et 14 janvier une partie de la section judo adapté va participer au Tournoi Interrégional de Bédarieux (34). Je ne manquerais pas de vous informer des résultats.

Prochains rassemblements Judo Adapté :

- Samedi 10 février pour un entraînement et tournoi amical à Castres
- Mardi 14 février pour un entraînement de masse avec toutes les sections du club ainsi que le FOT de Braconnac les Ormes au Dojo. Entraînement suivi du repas de l'amitié.

LES RESULTATS

Samedi 13 janvier 2018 : Bédarieux (34)

TOURNOI INTERRÉGIONAL JUDO ADAPTE

Section Lescure (AGAPEI Cagnac Les Mines)

Marie ANSELLE : 1^{ère}
Arnaud CHAIX : 2^{ème}
Jean-Sylvain ORTEGA : 1^{er}

François ESCAFFRE : 1^{er}
Cédric RICARD : 2^{ème}
Julien MAUREL : 1^{er}

Section Valence (ASEI Sérénac)

Julie BREIL : 1^{ère}
Gaël BERNAL : 1^{er}
Guillaume GARCIA : 1^{er}
David REY : 1^{er}

Pascal LAMY : 1^{er}
Florian RUIZ : 1^{er}
Jean baptiste BERGES : 3^{ème}
Sébastien FRANÇOIS : 2^{ème}

Samedi 16 décembre 2017 : Montauban (82)

CHAMPIONNAT RÉGIONAL JUDO ADAPTE SENIORS

Jean-Sylvain ORTEGA (Catégorie BC/-81 Kg) : 1^{er}

Samedi 17 novembre 2017 : Carnon (34)

TOURNOI INTER RÉGIONAL

Sébastien FRANÇOIS (Section Valence) : 1^{er}
Julie BREIL (Section Valence) : 1^{ère}
Daniel DELZAGHERE (Section Valence) : 1^{er}
Guillaume GARCIA (Section Valence) : 2^{ème}
Marie ANSELLE (Section Lescure) : 4^{ème}
François ESCAFFRE (Section Lescure) : 2^{ème}
Arnaud CHAIX (Section Lescure) : Blessé

Florian RUIZ (Section Valence) : 1^{er}
Gaël BERNAL (Section Valence) : 1^{er}
Pascal LAMY (Section Valence) : 2^{ème}
Audrey BOIJEOT (Section Lescure) : 2^{ème}
Julien MAUREL (Section Lescure) : 1^{er}
Cédric RICARD (Section Lescure) : 3^{ème}

VALENCE-D'ALBIGEOIS

Premier tournoi judo adapté de la saison

Les 17, 18, 19 novembre 2017, le Club des arts martiaux Lescure 81 (section Valence-d'Albi) a emmené une délégation de judokas adaptée au tournoi interrégional de Carnon (34) qui fait partie des trois tournois principaux, qualificatifs pour le championnat de France. Encadrés par Frédéric Munoz et Jean-Claude Innocencio pour la section judo de Valence-d'Albi (ASEI de Sérénac), nos judokas se sont très bien comportés.

Résultats :

1. Sébastien François, Florian Ruiz, Julie Breil, Gaël Bernal, Daniel Delzaghere.
2. Pascal Lamy, Guillaume Garcia.

Prochain rendez-vous pour ces judokas, samedi 16 décembre, pour le championnat régional de Montauban.

Les AML81 Valence, ce sont une section judo adapté mais aussi une section judo pour les 4-6 ans et une section judo pour les 6-11 ans. Vous avez toujours la possibilité de venir essayer et vous inscrire.

Venez nous rencontrer au Dojo,



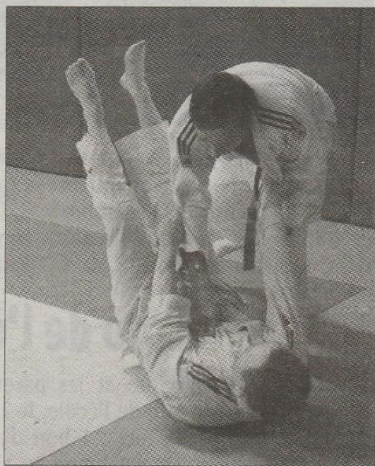
Section judo de Valence-d'Albi.

stade de Ginestous à Valence-d'Albi aux heures de cours. Vous trouverez toutes les dernières infos et renseignements sur notre site internet : <http://artsmartiauxlescure.club-beo.com>

LA DEPECHE DU MIDI DU 25/11/2017

Premier tournoi de judo adapté de la saison

Le week-end du 17-18-19 novembre le club des Arts Martiaux Lescure 81 (Section Lescure d'Albi) a emmené une délégation de Judokas Adapté au Tournoi Interrégional de Carnon (34). Ce tournoi fait partie des trois tournois principaux, qualificatifs pour le Championnat de France. Championnat qui aura lieu cette année à Aurillac (15) au mois d'avril 2018. Encadrés par Sonia Teyssier, Magali Audard et Béatrice Bourdale pour la Section Judo de Lescure d'Albi (AGAPEI de Cagnac Les Mines) nos judokas se sont très bien comportés. Voici les résultats : Audrey Boijeot 2ème; Marie Anselte 4ème; Julien Maurel 1er; François Escaffre 2ème; Cédric Ricard 3ème; Arnaud Chaix Blessé. Prochain rendez-vous pour ces judokas, le samedi 16 décembre pour le Championnat Régional de Montauban. Les AML81 Les-



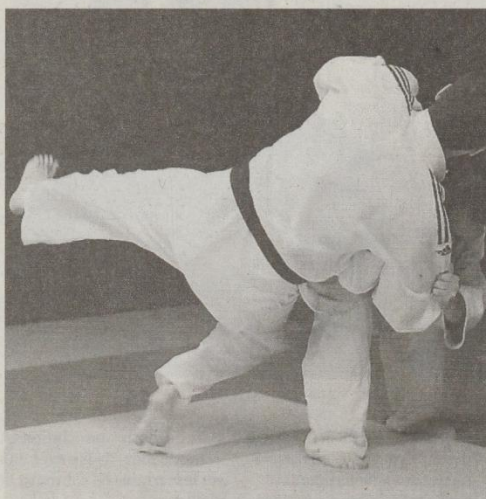
cure ce sont une Section Judo Adapté mais aussi des Sections Judo de 4 à 77 ans. Les inscriptions sont toujours ouvertes. Venez nous rencontrer au Dojo, Rue des Loisirs à Lescure d'Albigeois aux heures de cours. Vous trouverez toutes les dernières infos et renseignements sur <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

LE TARN LIBRE DU 01/12/2017

LESCURE-D'ALBIGOIS LA DEPECHE DU MIDI - 30/11/2017

Judo adapté: les Lescuriens s'illustrent

Le Club des arts martiaux Lescure 81 (section Lescure-d'Albi) vient de participer au tournoi interrégional de judo adapté qui se déroulait à Carnon, dans l'Hérault, et les judokas se sont une nouvelle fois brillamment illustrés. Ce tournoi fait partie des trois épreuves qualificatives pour le championnat de France, championnat qui aura lieu cette année à Aurillac au mois d'avril 2018. Encadrés par Sonia Teyssier, les judokas Magali Audard et Béatrice Bourdale pour la section judo de Lescure-d'Albi (AGAPEI de Cagnac-les-Mines se sont très bien comportés. Voici les résultats : Audrey Boijeot 2e, Marie Anselte 4e, Julien Maurel 1er, François Escaffre 2e ; Cédric Ricard 3e ; Arnaud Chaix blessé, à qui nous souhaitons un prompt rétablissement. Prochain rendez-vous pour ces judokas, le samedi 16 décembre, pour le championnat régional de Montauban. Les arts martiaux Lescure 81 sont composés d'une section judo adapté mais également de plusieurs sections judo de 4 à 77



Les judokas de la section judo adapté viennent de s'illustrer dans l'Hérault.

ans. Les inscriptions pour la saison 2017-2018 sont toujours ouvertes et il est possible de rencontrer les membres du club au Dojo, rue des Loisirs à Lescure-d'Albigeois aux heures de cours.

Vous trouverez toutes les dernières infos et renseignements sur notre site internet : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

LE TARN LIBRE DU 08/12/2017

Valence d'Albigeois

Premier tournoi de judo adapté de la saison



Le week-end du 17-18-19 novembre le club des Arts Martiaux Lescure 81 (Section Valence d'Albi) a emmené une délégation de Judokas Adapté au Tournoi Interrégional de Carnon (34). Ce tournoi fait partie des trois tournois principaux, qualificatifs pour le Championnat de France. Championnat qui aura lieu cette année à Aurillac (15) au mois d'avril 2018. Encadrés par Frédéric Munoz et Jean-Claude Innocencio pour la Section Judo de Valence d'Albi (ASEI de Sérénac) nos judokas se sont très bien comportés. Voici les résultats : Sébastien François 1er; Florian Ruiz 1er; Julie Breil 1ère; Gaël Bernal 1er;

Daniel Delzaghere 1er; Pascal Lamy 2ème; Guillaume Garcia 2ème. Prochain rendez-vous pour ces judokas, le samedi 16 décembre pour le Championnat Régional de Montauban. Les AML81 Valence ce sont une Section Judo Adapté mais aussi une Section Judo pour les 4-6 ans et une Section Judo pour les 6-11 ans. Vous avez toujours la possibilité de venir essayer et vous inscrire. Venez nous rencontrer au Dojo, Stade de Ginestous à Valence d'Albi aux heures de cours. Vous trouverez toutes les dernières infos et renseignements sur notre site internet : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

Comme d'accoutumé, le « Père Noël » est passé voir nos judokas un peu avant les vacances.



SECTIONS TAÏ CHI CHUAN - MEDIRELAX

Du Tai Chi Chuan à Valence

A l'initiative du club des A.M.L. 81 Valence, un cours de Tai Chi Chuan a ouvert ses portes le Mercredi 10 Janvier 2018 et aura lieu chaque mercredi de 16h15 à 17h45 au Dojo de Valence, Stade Ginestous.

Adapté à presque toutes les conditions physiques et sans limite d'âge, la pratique du Tai Chi Chuan permet un entretien corporel tout en douceur, car ne demande aucun effort particulier ; de plus, l'entraînement régulier apporte : apaisement du mental, meilleure gestion du stress et des émotions ; il fait travailler l'équilibre, la coordination, la mémoire, la capacité de concentration, etc...

Le Tai Chi Chuan, considéré comme une « méditation en mouvement », consiste en l'apprentissage progressif d'une suite de gestes exécutés lentement et toujours debout ; on recherche le relâchement, la détente, la fluidité des mouvements, pour une libre circulation de l'énergie ; d'où la tranquillité d'esprit que sa pratique procure.

Les personnes intéressées pourront venir faire un ou deux cours d'essai.

Pour tout renseignement, contacter l'animatrice-psychomotricienne Sylvie Capo au 07 87 87 17 60 ou par mail : sylviam81@orange.fr

Toutes les infos sur le Taï Chi Chuan au sein des AML81 : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

VALENCE-D'ALBIGEOIS

Cours de Taï Chi Chuan

A l'initiative du club des A.M.L. 81 Valence, un cours de Taï Chi Chuan ouvrira ses portes le mercredi 10 janvier 2018 et aura lieu chaque mercredi de 16h15 à 17h45 au dojo de Valence, stade Ginestous. Adapté à presque toutes les conditions physiques et sans limite d'âge, la pratique du Taï Chi Chuan permet un entretien corporel tout en douceur, car ne demande aucun effort particulier, de plus, l'entraînement régulier apporte : apaisement du mental, meilleure gestion du stress et des émotions, il fait travailler l'équilibre, la coordination, la mémoire, la capacité de concentration, etc...



L'animatrice Sylvie Capo

debout, on recherche le relâchement, la détente, la fluidité des mouvements, pour une libre circulation de l'énergie, d'où la tranquillité d'esprit que sa pratique procure. Les personnes intéressées pourront venir faire un ou deux cours d'essai.

Contactez l'animatrice-psychomotricienne Sylvie Capo au 07 87 87 17 60 ou par mail : sylviam81@orange.fr

La Dépêche du Midi du 26/12/2017

LE TARN LIBRE DU 15/12/2017

vendredi 15 décembre 2017 - n°50

Valence-d'Albigeois

Cours de Tai Chi Chuan

A l'initiative du club des A.M.L. 81, un cours de Tai Chi Chuan ouvrira ses portes le 10 janvier et aura lieu chaque mercredi de 16 h 15 à 17 h 45 au Dojo, Stade Ginestous. Adapté à presque toutes les conditions physiques et sans limite d'âge, la pratique du Tai Chi Chuan permet un entretien corporel tout en douceur, car ne demande aucun effort particulier ; de plus, l'entraînement régulier apporte : apaisement du mental, meilleure gestion du stress et des émotions ; il fait travailler l'équilibre, la coordination, la mémoire, la capacité de concentration, etc. Le Tai Chi Chuan, considéré comme une "méditation en mouvement", consiste en l'apprentissage progressif d'une suite de gestes exécutés lentement et toujours debout ; on recherche le relâchement, la détente, la



fluidité des mouvements, pour une libre circulation de l'énergie ; d'où la tranquillité d'esprit que sa pratique procure. Les personnes intéressées pourront venir faire un ou deux cours d'essai. Pour tout renseignement, contacter l'animatrice-psychomotricienne Sylvie Capo au 07 87 87 17 60 ou par mail : sylviam81@orange.fr Toutes les infos sur le Taï Chi Chuan au sein des AML81 : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

Cours de «Médirelax» aux AML 81

Tous les cours de judo ont repris aux arts martiaux Lescure 81 avec une rentrée prometteuse et enthousiaste, puisque les cours se remplissent petit à petit avec une forte montée pour les cours des adultes et des enfants nés avant 2006. L'enseignante Sonia Teysier a redémarré sur les chapeaux de roues car les tournois et autres événements sportifs approchent très vite. Plusieurs nouveautés sont au programme pour cette nouvelle saison, et notamment la fusion avec le club de Valence-d'Albi qui devient une section des AML81. Il y aura des cours pour les enfants nés de 2005 à 2011 et un cours pour les enfants nés en 2012 et 2013, de plus un partenariat vient de voir le jour avec la section judo adapté de Sérénac qui va s'entraîner à Valence. Deuxième nouveauté créée par notre professeur de tai-chi-chuan, un cours de «Médirelax», en effet, à partir du 21 septembre, ce cours aura lieu chaque jeudi de



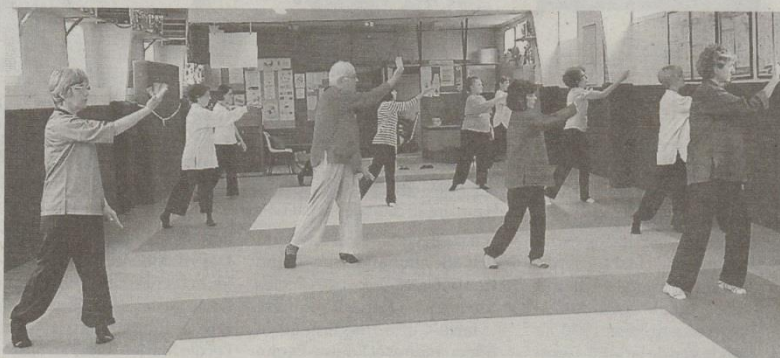
Des cours de «Médirelax» vont être dispensés aux AML 81.

15 h 45 à 17h, à la salle du judo, rue des Loisirs, à côté de la salle communale. L'objectif est d'apprendre à se détendre, à calmer le mental, à relâcher les tensions, afin de mieux gérer le stress, les émotions. On y trouvera (en position assise) des exercices de relaxation proprement dits, des exercices de respiration méditative et (en position debout) un travail corporel tout en douceur inspiré du qi

gong (gymnastique de santé chinoise) avec des gestes lents, au rythme de la respiration, ce qui apporte de surcroît un entretien global des muscles et articulations. Cours d'essai possible et pour tout renseignement, contacter Sylvie Capo, l'animatrice-psychomotricienne, au 07 87 87 17 60 ou par mail : sylviam81@orange.fr

Toutes les infos sur notre site internet : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

C'est la reprise au tai chi chuan



Reprise des cours de tai chi chuan le jeudi 21 septembre.

Le club des arts martiaux Lescure 81 a effectué sa rentrée il y a quelques jours et les cours de tai chi chuan reprendront le jeudi 21 et le samedi 23 septembre au dojo de Lescure. Cette pratique y est proposée maintenant depuis 10 ans. Cette suite de mouvements exécutés lentement et en position debout procure beaucoup de bienfaits : apaisement intérieur, meilleure gestion du stress et des émotions, entretien corporel tout en

douceur, équilibre, etc. Cette activité physique a l'avantage d'être à la portée de pratiquement toutes les conditions physiques et de tous les âges (adultes). Vu de l'extérieur, cela ressemble à une lente chorégraphie mais en fait, les gestes représentent des mouvements de défense. En effet, le tai chi chuan est un art martial. D'origine chinoise, celui-ci est dit de forme interne, c'est-à-dire qu'il ne mise pas sur la force musculaire mais sur le travail de

l'énergie. On donne alors de l'importance au relâchement, à la détente musculaire et articulaire, d'où son effet apaisant. Chaque saison ouvre ses portes aux débutants et ceux-ci peuvent suivre les cours du jeudi de 17h30 à 19h ou/et le samedi de 10h30 à 12h.

Pour tout renseignement, contacter l'animatrice-psychomotricienne Sylvie Capo au 07 87 87 17 60 ou par mail : sylviam81@orange.fr

Dernières infos sur <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

C'est la rentrée pour le Tai Chi Chuan et le cours "MédiRelax"

Cela fait maintenant 10 ans que les Arts Martiaux de Lesclure 81 proposent l'apprentissage et la pratique du Tai Chi Chuan. Mais à l'occasion de la nouvelle saison qui va démarquer à partir du jeudi 21 Septembre, un nouveau cours se met en place : "MédiRelax". On retrouve les mêmes bienfaits dans les deux activités : détente, calme intérieur, meilleure gestion du stress, des émotions, travail corporel tout en douceur, permettant un entretien de la globalité musculaire et articulaire. Pour le Tai Chi Chuan, il s'agit d'apprendre un enchaînement de mouvements effectués à vitesse lente, toujours debout. On y recherche un maximum de relâchement ce qui permet à l'énergie de circuler librement dans tout le corps. Pour les débutants, les horaires sont : le jeudi de 17 h 30 à 19 h et/ou le samedi



de 10 h 30 à 12 h. Dans le cours "MédiRelax", on trouve une partie d'exercices en position assise : relaxation, méditation, respiration; puis une partie d'exercices en position debout : mouvements inspirés du Qi

Gong; gestes doux et lents, sur le rythme de la respiration. Ce cours a lieu le jeudi de 15 h 45 à 17h. Lieu de cours : Rue des loisirs, Salle du Judo (à côté de la salle communale). Cours d'essai possible. Pour tout ren-

seignement, contacter l'animatrice-psychomotricienne Sylvie Capo au 07 87 87 17 60 ou par mail : sylviane81@orange.fr Toutes les infos sur : <http://arts-martiauxlesclure.clubeo.com>

(Le Tarin Libre du 15/09/17)

REMISE DE GRADE

LESCURE-D'ALBIGEOIS

LA DEPECHE DU MIDI - 23/11/2017

Deux nouvelles ceintures noires 1^{er} dan aux AML81



Sonia, Alexandre, Najim et Yannick, les AML 81 s'illustrent au plus haut niveau.

C'est en présence de Claudette Delpoux, la présidente d'honneur, du président Yannick Mafre, de Julien Larroque, conseiller municipal délégué aux sports, de la section adultes du club, ainsi que de quelques ceintures noires passées par les AML81, que l'enseignante Sonia Teyssier a remis à Najim Dria et Alexandre Boudou leur ceinture noire 1^{er} dan. Même s'ils l'avaient obtenu avec brio fin juin, cette remise officielle s'est déroulée, comme le veut la coutume, après un entraînement suivi d'un apéritif dînatoire.

Najim, qui a débuté le judo en 2006, est un élève très appliqué et prometteur qui a atteint ce grade après un travail acharné et une régularité exemplaire. Quant à Alexandre, sociétaire du Pôle Espoirs jusqu'à la saison dernière, il a commencé le judo au club en 2007. Lui aussi est un judoka assidu travailleur et toujours prêt à aider Sonia et le club. Deux judokas dont les résultats sportifs ne cessent d'augmenter et qui sont régulièrement présents aux phases nationales des divers championnats. Avec cette ceinture noire, ces élèves des

arts martiaux Lescure 81 ont atteint la première marche du monde du judo que tout judoka rêve de gravir. Mais ce n'est que le début, car les différents grades forment un ensemble dans la progression des connaissances en judo. Bienvenue dans le cercle des ceintures noires des AML81 et félicitations à Najim et Alexandre. Actuelles, formées ou non au club, les ceintures noires sont toujours là pour aider et représentent la mémoire de notre association. Toutes les dernières infos et photos sur : <http://arts-martiauxlescure.clubeo.com>

AML 81 : 29^e et 30^e ceinture noire 1^{er} Dan

Vendredi 10 novembre, en la présence de Claudette Delpoux (Présidente d'Honneur), Yannick Maffre (Président), Monsieur Julien Larroque (adjoint délégué aux sports), la section adulte du club ainsi que quelques ceintures noires passées par le club; Sonia Teyssier, notre enseignante a remis à Najim Dria et Alexandre Boudou leur Ceinture Noire 1er Dan. Même s'ils l'avaient obtenu avec brio fin juin, cette remise officielle s'est déroulée comme le veut la coutume après un entraînement et suivi d'un apéritif dînatoire. Najim qui a débuté le Judo en 2006, élève très appliqué et prometteur a atteint ce grade après un travail acharné et une régularité exemplaire. Quand à Alexandre sociétaire du Pôle Espoir jusqu'à la saison dernière a commencé le judo au club en 2007. Lui aussi judoka assidu, travailleur et toujours prêt à aider Sonia et le club. Deux judokas dont les résultats sportifs ne cessent d'augmenter et qui sont régulièrement présent aux phases nationales des divers championnats. Avec cette Ceinture Noire, ces élèves des Arts Martiaux Lescure 81 ont atteint la première marche du monde du Judo que tout



judoka rêve de gravir. Mais ce n'est que le début car les différents grades forment un ensemble dans la progression des connaissances en Judo. Bienvenue dans le cercle des Ceintures Noires des AML81 et félicitations à Najim et Alexandre. Actuelles, formées ou non au club, les Ceintures Noires sont toujours là pour aider et représentent la mémoire de notre association. Toutes les dernières infos et photos sur : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

LE TARN LIBRE DU 24/11/2017

STAGE JUDO DE TOUSSAINT



*Prochain stage :
deuxième semaine des
vacances de février
(26,27 et 28 février)*

NOËL DANS LES SECTIONS

Peu avant les vacances, le « Père Noël » a rendu visite à nos judokas.



OPERATION CALENDRIERS 2018

Le calendrier 2018 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.

JANVIER 2018						
L	M	M	J	V	S	D
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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
			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				

MARS 2018						
L	M	M	J	V	S	D
			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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
			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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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					

2018



JUILLET 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
		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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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						

DÉCEMBRE 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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.artsmartiauxlescure.clubeo.com

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

JANVIER 2018						
L	M	M	J	V	S	D
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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
			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				

MARS 2018						
L	M	M	J	V	S	D
			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	



2018



AVRIL 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
	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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
				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	

JUILLET 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
			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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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						

DÉCEMBRE 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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					



JANVIER 2018						
L	M	M	J	V	S	D
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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
			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				

MARS 2018						
L	M	M	J	V	S	D
			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	



2018



AVRIL 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
	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			

JUN 2018						
L	M	M	J	V	S	D
				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	

JUILLET 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
			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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
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 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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						

DÉCEMBRE 2018						
L	M	M	J	V	S	D
						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.artsmartiauxlescure.clubeo.com

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

DOJO 2019

Les travaux de la nouvelle salle omnisports ont débuté début novembre 2017. Vous pouvez suivre l'avancée en photo et articles sur notre site internet à la rubrique « DOJO 2019 »



Le 30 juin 2017, c'est en présence de Monsieur le Maire et Daniel Citerne adjoint délégué aux projets que Frédéric Bonnet, chargé de mission chez THEMELIA et Didier RENUIT architecte chez R et C ont présenté en avant-première aux élus et membres des associations sportives, le projet définitif de la salle Omnisports

La projection en 3D de cette future salle omnisports, a permis de découvrir un ensemble sportif élégant au niveau architectural, rationnel et fonctionnel s'intégrant parfaitement dans un contexte environnemental (la plaine de Lescure) bucolique et proche du centre bourg.

Projet qui, souhaité depuis de nombreuses années par les Lescuriens, permettra de répondre aux ambitions de nos associations sportives

Nous rappelons quelques chiffres : La salle multisport aura une superficie de 2240 m² dont 1290 m² affectés aux basket Ball, hand Ball, badminton etc., 345 m² affectés au dojo (3 aires de combat de 260 m²) ... Cette structure sera également composée de vestiaires, bureaux, salle de musculation, local médical, espace de réception etc. ...et à l'extérieur d'un parking de 75 places dont 2 aux normes handicapés et deux emplacements réservés aux bus.



Nous rappelons que ce projet faisait partie des principaux axes de conduite de Francis Salabert lors de son début de mandat

Au niveau Calendrier :

- réception des offres de travaux en Juillet 2017
- phase de négociation en septembre 2017
- démarrage des travaux en Novembre 2017

Nous ne manquerons pas de vous faire part, au fil de l'eau, de l'avancement de ce projet jusqu'à la réception de la salle fin 2018.

LE RENOUVEAU - SEPTEMBRE 2017 - N 10

DÉBUT NOVEMBRE 2011

LES PREMIERS COUPS DE PELLE !!!!



2 DÉCEMBRE 2017



Salle omnisports : c'est parti !



Terrassement sur le site Folch.

De la phase projet, à la présentation 3 D, aux élus, aux riverains, les travaux sur le site Folch ont commencé. Depuis octobre 2017, les engins de chantiers et les hommes mènent les opérations de décapage et d'évacuation des terres. Daniel Citerne, adjoint chargé aux projets et Christian Despujol adjoint à la voirie, accompagnés des représentants de Thémelia se rendent régulièrement sur le site afin de constater

l'avancement des divers étapes et de respecter le planning des opérations. À ce jour le calendrier prévisionnel est respecté. Le ballet des divers intervenants va se poursuivre jusqu'en octobre 2018, date prévue pour la livraison de la salle omnisports. Les deux adjoints continueront, par communiqués, à informer la population de l'avancement des travaux.

E.L.

LE TARN LIBRE DU 08/12/2017

Reprise aux arts martiaux Lescure 81

Le club attaquera sa 41^e saison à partir du mardi 12 septembre pour les sections Judo.

Les A.M.L. 81 sont affiliés à la Fédération Française de Judo, à la Fédération Française du Sport Adapté et est agréée Jeunesse et Sports. Notre enseignante Sonia Teyssier, Ceinture Noire 3^e Dan est titulaire d'un D.E.J.E.P.S. Voici les horaires :

Section Judo Enfants nés en 2012 et 2013 : le mardi de 16 h 15 à 17 h 15

Section Judo Enfants nés en 2010 et 2011 : les mardis de 17 h 15 à 18 h 30 et vendredis de 16 h 45 à 18 h

Section Judo Enfants nés en 2007, 2008 et 2009 : les mardis de 18 h 30 à 20 h et vendredis de 18 h à 19 h 30

Section Judo Enfants et Adultes nés en 2006 et Avant : les mardis de 20 h à 21 h 30 et vendredis de 19 h 30 à 21 h

Section Judo Sport Adapté : le vendredi de 14 h 30 à 16 h

L'inscription Judo vous donne la possibilité de venir

vous entraîner dans les deux sections du club : Lescure d'Albigeois et Valence d'Albigeois. Découverte, loisir, compétition ou technique à partir de 4 ans, nous serons répondre à vos envies. Quant à la Section Tai Chi Chuan, les cours reprendront le jeudi 21 septembre.

« Praticants Débutants » : le jeudi de 17 h 30 à 19 h et le samedi de 10 h 30 à 12 h

« Praticants Avancés » : le jeudi de 18 h 25 à 20 h et le samedi de 9 h 30 à 11 h

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 seront là pour vous informer au mieux et répondront à toutes vos questions.

Toutes les infos du club et la section de Valence sur notre site internet : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com> ou au 06.25.30.17.53 ou 06.19.94.56.37

LE TARN LIBRE DU 01/09/2017

Le Tarn Libre du 25/08/2017

Reprise judo Valence

Les vacances touchent à leur fin, et nous espérons qu'elles auront été agréables et sportives pour toutes et tous.

A partir de cette saison, le Judo Club Valencinois fusionne avec les Arts Martiaux Lescure 81. Pour tous les judokas, rien ne vas changer. Vous retrouverez votre enseignante Sonia Teyssier, Ceinture Noire 3^e Dan et titulaire d'un D.E.J.E.P.S. Les A.M.L. 81 sont affiliés à la Fédération Française de Judo, à la Fédération

Française du Sport Adapté et sont agréés Jeunesse et Sports. La rentrée s'effectuera le mercredi 13 septembre. Nous vous attendons d'ores et déjà nombreux.

Voici les horaires : section Judo Enfants nés en 2005 jusqu'en 2011 : le mercredi de 13 h 30 à 15 h. Nouveauté cette année : tout le mois de septembre, nous allons faire des préinscriptions pour les enfants nés en 2012 et 2013 en vue de la création d'un cours (le mer-

credi de 13 h 30 à 14 h 30) si l'effectif minimum de 6 enfants est atteint (Parlez-en autour de vous). L'inscription vous donne la possibilité de venir vous entraîner dans les deux sections : Valence d'Albigeois et Lescure d'Albigeois.

Le club sera présent à la fête des associations valencinoises qui a lieu le dimanche 27 août de 9 h à 12 h, Place du Coq. Vous aurez la possibilité de venir prendre des renseignements, de vous inscrire ou vous

réinscrire pour les anciens. N'hésitez pas à venir nous voir aux heures d'entraînement, essayer quelques cours, les enseignants et membres du bureau seront là pour vous informer au mieux et répondront à toutes vos questions. Toutes les infos du club et la section de Valence sur notre site internet : <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com> ou au 06.25.30.17.53 ou 06.19.94.56.37.

YM.

C'est la reprise aux arts martiaux

AML 81 LESCURE



Le club des arts martiaux Lescure 81 vous donne rendez-vous à partir du 12 septembre. /Photo DDM

Le club va aborder sa 41e saison à partir du mardi 12 septembre pour les sections judo. Les AML 81 sont affiliés à la Fédération française de judo, à la Fédération française du sport adapté et est agréé jeunesse et sports. L'enseignante Sonia Teyssier, ceinture noire 3e dan, est titulaire d'un DEJEPS.

Voici les horaires de la reprise :
Section judo enfants nés en 2012 et 2013 : le mardi de 16h15 à 17h15

Section judo enfants nés en 2010 et 2011 : les mardis de 17h15 à 18h30 et vendredis de 16h45 à 18h

Section judo enfants nés en

2007, 2008 et 2009: les mardis de 18h30 à 20h et vendredis de 18h à 19h30

Section judo enfants et adultes nés en 2006 et avant : les mardis de 20h à 21h30 et vendredis de 19h30 à 21h

Section judo sport adapté : le vendredi de 14h30 à 16h

L'inscription judo vous donne la possibilité de venir vous entraîner dans les deux sections du club : Lescure-d'Albigeois et Valence-d'Albigeois avec au programme : découverte, loisir, compétition ou technique à partir de 4 ans ; le club répondra à vos envies, quant à la section taï chi chuan, les cours reprendront le jeudi 21 septembre.

Pour les pratiquants débutants, la reprise aura lieu le jeudi de 17h30 à 19h et le samedi de 10h30 à 12h. Pour les pratiquants avancés, ce sera le jeudi de 18h25 à 20h et le samedi de 9h30 à 11h.

Que ce soit pour le judo ou le taï chi chuan, n'hésitez pas à venir rencontrer les responsables du club, aux heures d'entraînement, pour essayer quelques cours, les enseignants et membres du bureau seront là pour vous informer et répondre à vos questions.

Toutes les infos du club et la section de Valence sur <http://arts-martiauxlescure.clubeo.com> ou au 06.25.30.17.53 ou 06.19.94.56.37



ARTS MARTIAUX LESCURE 81

Et une saison de plus qui vient de se terminer et pas n'importe laquelle... 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.



Cette année sportive a été riche que ce soit avec les stages (Toussaint, Hiver et pâques), les festivités ou les résultats dans toutes les catégories, certains comme nos trois cadets Alexandre BOUDOU, Corentin PEPEIN et Najim DRIA sont encore en lice pour aller combattre au plus haut niveau au mois d'octobre à Ceyrat (63) à la Coupe de France et Critérium National Cadets.

Au niveau formation, Sonia a vu deux de ses élèves en la présence de Najim et Alexandre qui sont devenus Ceinture Noire 1^{er} Dan. Grade qui leur sera remis officiellement à la rentrée.

Et que dire notre 38^{ème} qui fut une totale réussite avec la présence de 22 clubs de la région et 300 judokas qui ont combattu tout au long de ce jeudi de l'Ascension. Avec



un point fort avec la catégorie 4-6 ans qui ont joué les costauds sous les yeux de leur famille.

Nous vous souhaitons de belles vacances sportives et vous donnons rendez-vous à la rentrée le mardi 12 septembre pour la reprise Judo (Sections Lescure), mercredi 13 septembre pour la reprise Judo (Section Valence d'Albi) et jeudi 21 septembre pour le Tai Chi Chuan (Section Lescure)

Vous trouverez toutes les dernières infos, photos, sur notre site internet <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com> ou sur notre groupe Facebook pour les abonnés (N'hésitez pas à venir nous rejoindre)

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

SECTIONS	MARDI	JEUDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
Judo Enfants nés en 2012 et 2013	16H15 - 17H15				
Judo Enfants nés en 2010 et 2011	17H15 - 18H30			16H45 - 18H00	
Judo Enfants nés en 2007, 2008 et 2009	18H30 - 20H00			18H00 - 19H30	
Judo Enfants et Adultes nés en 2006 et Avant	20H00 - 21H30			19H30 - 21H00	
Judo Adapté				14H30 - 16H00	
Judo Enfants nés 2013 - 2004 (Section Valence d'Albi)			13H30 - 15H00		
Tai Chi Chuan (Pratiquants Débutants)		18H00 - 19H15			10H15 - 11H45
Tai Chi Chuan (Pratiquants Avancés)		18H30 - 20H00			09H30 - 11H00

Valence-d'Albigeois

Reprise du judo

Le Tarn Libre du 15/09/17

Les vacances touchent à leur fin, et nous espérons qu'elles auront été agréables et sportives pour toutes et tous. A partir de cette saison, le Judo Club Valencinois fusionne avec les Arts Martiaux Lescure 81. Pour tous les judokas, rien ne vas changer. Vous retrouverez votre enseignante Sonia Teysier, Ceinture Noire 3^{ème} Dan et titulaire d'un D.E.J.E.P.S. Les A.M.L. 81 sont affiliés à la Fédération Française de Judo, à la Fédération Française du Sport Adapté et est agréé Jeunesse et Sports. Voici les horaires : Section Judo Enfants nés en 2005 jusqu'en 2011 : le mercredi de



13 h 30 à 15 h. Nouveauté cette année : Tout le mois de septembre, nous allons faire des préinscriptions pour les enfants nés en 2012 et 2013 en vue de la création d'un cours (le mercredi de 13 h 30 à 14 h 30) si

l'effectif minimum de 6 enfants est atteint (Parlez-en autour de vous). L'inscription vous donne la possibilité de venir vous entraîner dans les deux sections : Valence d'Albigeois et Lescure d'Albigeois. N'hésitez pas à venir nous voir aux heures d'entraînement, essayer quelques cours, les enseignants et membres du bureau seront là pour vous informer au mieux et répondent à toutes vos questions. Toutes les infos du club et la section de Valence sur <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com> ou au 06.25.30.17.53 ou 06.19.94.56.37.

Echos sportifs : le judo et le rugby à l'honneur

À partir de cette saison, le Judo Club Valencinois fusionne avec les Arts Martiaux Lescure 81. Pour tous les judokas, rien ne va changer. Vous retrouverez votre enseignante Sonia Teysier, ceinture noire 3e dan et titulaire d'un DEJEPS. Les AML 81 Valence sont affiliés à la Fédération Française de Judo, à la Fédération Française du Sport Adapté et sont agréées Jeunesse et Sports. Voici les horaires :

Section judo enfants nés en 2005 jusqu'en 2011 : le mercredi de 13h30 à 15h.

Nouveauté cette année : tout le mois de septembre, nous allons faire des pré-inscriptions pour les enfants nés en 2012 et 2013 en vue de la création d'un cours (le mercredi de 13h30 à 14h30) si l'effectif minimum de 6 enfants est atteint (parlez-en autour de vous).

N'hésitez pas à venir nous voir aux heures d'entraînement, essayer quelques cours, les en-



Reprise du judo depuis le 13 septembre. /Photo DDM

seignants et membres du bureau seront là pour vous informer au mieux et répondre à toutes vos questions. Toutes les infos du club et la section de Valence sur notre site internet : <http://artsmartiauxlescure.club-beo.com> ou au 06 19 94 56 37 **Week-end de rugby.** Dimanche, le VO 15 se déplaçait à Viwiez. Les bleus pensaient avoir fait le plus dur puisqu'ils menaient de 2 points à 10 secondes de la fin, lorsqu'une péna-

lité face aux poteaux ne nous permet que le bonus défensif. Il faut reconnaître que sans certaines maladresses ou mauvais choix, nos joueurs ont eu des occasions de tuer le match. A noter la blessure de notre jeune pilier Puech à qui nous souhaitons un prompt rétablissement. Le 1er octobre, un beau challenge avec la venue du SC Briatexte qui sera le 1er club en championnat à fouler la pelouse de Ginestous.

Lescure-d'Albigeois

Les AML 81 à l'Ekiden d'Albi



A l'initiative de Yannick, président du club, le samedi 7 octobre les AML 81 ont aligné une équipe à l'Ekiden d'Albi. Une course où l'on doit parcourir la distance d'un marathon avec 6 relayeurs. L'équipe composée d'Alexandre, Laurent, Nicolas, Kevin, Guillaume et Yannick a pris du plaisir à se dépasser. Et oui les judokas sont sortis de l'ambiance feutrée du Dojo... Ils n'étaient pas là pour battre des records mais juste pour passer un bon moment en-

semble et apprécier l'ambiance festive de cette course. Une fois n'est pas coutume, les Arts Martiaux Lescure 81 montrent leur état d'esprit sportif, familial et jovial. Nous retrouverons sûrement quelques judokas engagés dans des prochaines manifestations sportives autre que le Judo mais complémentaires à cet art martial. Toutes les dernières infos sur <http://artsmartiauxlescure.clubeo.com>

LA CULTURE JUDO

LE JAPON BERCEAU DU JUDO

LA NAISSANCE

Le Japon doit son nom à deux idéogrammes chinois utilisés par les marins. Ils signifient « îles orientales » et contractés deviennent ZIPPON. Ils sont devenus NIPPON « terre du soleil levant » dans la langue japonaise.

Au large de la côte orientale de l'Asie se trouve un chapelet d'îles en arc de cercle dont la superficie est supérieure à celle de la Grande Bretagne et inférieure à celle de la France. Quatre îles principales : Kyushu, Shikoku, Honshu et Hokkaïdo faites de contrastes : des sommets escarpés, des plaines fertiles sur le passage des ouragans, les côtes sont battues tous les ans par les typhons , secouées par les séismes.

Ces contrastes de la nature ont façonné l'homme et légendes et histoire sont toujours entremêlées ! Où est la frontière ? Y en a-t-il une ? Les îles du Japon seraient nées de l'amusement de dieux qui ont trempé leur lance dans la mer et pour la sécher l'ont secouée : chaque goutte a fait naître une des trois cents îles de l'archipel, à ce que l'on dit !

La géographie a façonné la culture japonaise. Un détroit de 150Kms sépare ses îles de la côte chinoise et la traversée a toujours été très périlleuse ce qui a correspondu longtemps à un isolement du Japon. D'un point de vue ethnique les origines du peuple japonais nous sont inconnues à ce jour, une seule certitude : il s'agit d'asiatiques ! A l'âge de pierre une tribu, les Ainu vivaient au Japon d'aujourd'hui, de race blanche, très velus, ils seraient d'origine caucasienne ! Les typhons ouragans et autres séismes les ont conduits à voir des dieux dans ces manifestations de la nature. L'homme très mal adapté à ces rigueurs a été conduit à respecter cette nature et à devoir se consacrer uniquement à l'agriculture et à la pêche. L'habitat est resté très longtemps uniquement bâti en bois et la notion de ville a mis de nombreux siècles à être conçue. Le territoire était alors divisé en de multiples petits états dirigés par des sorcières ou magiciennes. Cette ancienne coutume du pouvoir régi par les femmes a subsisté jusqu'au VIII^e siècle et ce n'est qu'à partir du XV^e siècle que le pouvoir est passé exclusivement aux mains des hommes.

En 250 après J.C. des guerriers mongols débarquent et s'imposent. Farouches combattants ils possèdent des armures, des armes en fer très perfectionnées et sont à cheval . Ils apportent la connaissance de la culture du riz, le tissage et l'art de forger le fer. Ce sont eux qui structurent le Japon et constituent rapidement l'aristocratie. C'est d'une de leurs familles qu'est issu le premier Empereur, souche de tous ceux qui vont se succéder jusqu'à nos jours !

Une fois encore mythologie et histoire se confondent : le premier membre terrestre de la famille impériale est le petit fils de la déesse AMATERASU fille du soleil ! Envoyé du ciel, il porte les trois symboles : l'épée, le joyau recourbé et le miroir, attributs qui sont encore de nos jours ceux de la dignité impériale. L'épée ou katana lui est remise par la déesse qui l'a elle-même reçue de son frère. Celui-ci avait menti à sa sœur et pour se faire pardonner avait dû affronter un dragon, après l'avoir tué il avait trouvé ce katana dans le ventre du monstre. Le miroir venait également d'AMATERASU : mécontente du comportement des humains elle les avait privés de lumière et s'était cachée dans une grotte pendant de nombreux mois. Ne supportant plus l'obscurité, les autres dieux se réunirent et tramèrent une série de stratagèmes pour la déloger de sa caverne. Ils utilisèrent des coqs qui chantaient sans relâche, firent danser et chanter une jeune déesse et placèrent un miroir en bronze devant l'entrée de la grotte. Attirée par le bruit, Amaterasu finit par sortir et la lumière revint ! C'était au solstice d'hiver et depuis la fête du renouveau de la nature, le KAGAMI BIRAKI, commémore cet événement. Nous en avons fait la Cérémonie des Vœux !

Toutes ces co-notations mythologiques font que l'Empereur a toujours été vénéré en tant que symbole religieux et non comme chef de gouvernement. Son rôle est d'intercéder auprès des dieux dans l'intérêt des humains, le vrai chef d'Etat étant une sorte de Premier Ministre ! D'où les intrigues pour accéder à ce poste...

La famille des SOGA a su s'approprier ce rôle pendant plusieurs années. Malgré tout le Japon n'est qu'un assemblage de clans et ne connaît ni l'écriture (pratiquée en Chine depuis 3000 ans avant J.C.) ni la poésie, ni la peinture.

Des moines bouddhistes chinois vont alors apporter ces connaissances et l'histoire du Pays du Soleil Levant va s'écrire d'une encre différente sur une nouvelle page !

A VENIR

Dimanche 21 janvier 2018

Moissac (82)

TOURNOI REGIONAL

Minimes (2004-2005)

Jeudi 25 janvier 2018

Dojo Lescure

VŒUX ET GALETTE DES ROIS

Section Tai Chi Chuan

Vendredi 26 janvier 2018

Dojo Lescure

VŒUX ET GALETTE DES ROIS

Section Judo 2006 et Avant + Membres du Bureau

Samedi 27 janvier 2018

Dojo Lescure

VŒUX ET GALETTE DES ROIS

Section Tai Chi Chuan

Dimanche 28 janvier 2018

Toulouse (31)

GRAND PRIX DES CEINTURES DE COULEURS

Cadets (2001-2002-2003)

Samedi 10 février 2018

Castres (81)

ENTRAÎNEMENT + TOURNOI AMICAL

Judo Adapté

Samedi 13 février 2018

Dojo Lescure

ENTRAÎNEMENT DE MASSE + REPAS

Judo Adapté + Cadets et plus

Lundi 26, Mardi 27 et mercredi 28 février 2018

Dojo Lescure

STAGE JUDO ET ACTIVITES PHYSIQUES

Judokas de 6 ans et plus

MERCI A NOS PARTENAIRES

Nous souhaitons remercier tous les partenaires qui nous suivent depuis quelques mois ou de nombreuses années.

Si vous souhaitez contribuer au développement des AML 81, comme ceux qui sont présents dans cette lettre d'information, n'hésitez pas à nous solliciter pour des informations plus précises.

Nous vous remercions par avance de votre soutien futur.



VALENCE

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** depuis **22 ans**

ALBI - CASTRES - TOULOUSE - MONTAUBAN - AGEN - CAHORS



Harmonie
mutuelle

Caplas
Sellerie

<http://selleriecaplas.netne.net>

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

06 24 24 66 06

ENTREPRISE DE MAÇONNERIE BERNARD ET ERIC SAMUEL



NEUF - RENOVATION
TOITURES
MAISON CLE EN MAINS

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

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

Vitrierie	 cleon NETTOYAGE ECO RESPONSABLE
Locaux	
Bardages	
Enseignes	
Grands Véhicules	
Panneaux Photovoltaïques	
 Elie CLEON (Gérant)	SARL CLEON
 06 14 01 99 61	
 cleon.nettoyage@gmail.com	
	 72 rue du Trap 81450 Le Garric



YAMATSUKI - ICHIBAN

SPECIALISTE DES ARTS DE COMBAT



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



A.S.E.I
AGIR • SOIGNER • EDUQUER • INSÉRER

**Foyer André Billoux
SERENAC**



**Cagnac Les Mines
La Renaudie**



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



TARN



**CONSEIL
GENERAL**

CA
NORD
MIDI-PYRÉNÉES
BANQUE ET ASSURANCES



FF judo



