

La pause estivale est terminée, il est temps de retrouver le chemin des tatamis. Professeurs et bénévoles sont prêts pour cette nouvelle saison et vous accueillent sur les différents dojos depuis le 10 septembre.

Petite nouveauté : un cours de Taïso voit le jour, il se tiendra à Lafrançaise chaque mercredi de 19h à 20h, venez essayer !  
 Bienvenue aux nouveaux adhérents, bonne rentrée sportive à toutes et à tous ! **HAJIME !**

## Le Taïso : qu'es aquò ??!

Le taïso est une activité d'origine japonaise qui signifie littéralement « préparation du corps ». Il se pratique avec un pantalon de judogi ou un jogging. Une séance de taïso se compose d'un échauffement tonique, d'exercices de renforcements musculaires qui se pratiquent seul ou à deux, avec ou sans matériel (swiss-ball, élastiques...) et qui se termine toujours par des étirements ; le tout bien entendu dans la joie et la bonne humeur ! Le taïso permet d'améliorer son potentiel physique, il est destiné à celles et ceux qui souhaitent reprendre une activité sportive régulière et entretenir leur corps.

## Fin de saison 2017/2018

Le 23 juin, la fête du club a réuni les licenciés sur le tatami pour une dernière séance, suivie des mises à l'honneur des sportifs et nouveaux promus à la ceinture noire. Un apéritif, un repas façon « auberge espagnole » et un après-midi récréatif ont clôturé la journée.



La saison s'est achevée par 2 sorties : Animaparc pour les plus jeunes (photo) et Wallibi pour les plus grands.

## Mickaël Delon promu 5<sup>ème</sup> Dan !



Notre directeur technique a passé l'examen du 5<sup>ème</sup> DAN dimanche 3 juin à Paris devant un jury national. Son travail et son investissement ont été récompensés puisqu'il a été reçu avec les félicitations.

Le 9 septembre, au forum des associations de Lafrançaise, il a été mis à l'honneur par la commission associations et sports, recevant le trophée de la ville. Bravo Mickaël pour ta réussite et ton investissement !

## Dates à retenir

(Septembre - Octobre - Novembre)



- 30/09 : Stage régional arbitrage et CS à Réalmont
- 06/10 : Stage kata à Réalmont
- 10/10 : Entraînement de masse à Montauban
- 13/10 : Tournoi Benjamins à Narbonne (11)
- 14/10 : Chpt de France Seniors 2D à Villebon
- 14/10 : 1/2 Finale régionale Minimes à Espalion
- 20/10 : Chpt de France Cadets 2D à Ceyrat (63)
- **22, 23 et 24/10 : Stage club à Lafrançaise**
- 24/10 : Stage sportif Benjamins/Minimes à Cahors
- 23 au 26/10 : Stage régional à Toulouse
- 27/10 : Tournoi des Cimes Cadets à Tarbes
- 28/10 : Tournoi des Cimes Séniors à Tarbes
- 02/11 : Master Vétérans à Auch
- 3 et 4/11 : Championnat de France 1D à Rouen
- 10/11 : Stage jeunes officiels + benjamins (matin)  
 + Critérium Poussins & Benjamins à Montauban
- 17/11 : Chpt Régional par équipe Cadet(te)s à Mèze
- 18/11 : Chpt Régional par équipe Juniors  
 + Coupe régionale Minimes à Mèze
- 25/11 : Grand prix ceintures de couleurs  
 Cadets/Juniors/Seniors à Toulouse
- 28/11 : Entraînement de masse à Montauban
- **30 / 11 : LOTO du club à Meauzac**

**Point licences :** nous sommes actuellement **115 licencié(e)s** (et proposant aussi la licence sport adapté).



**A noter :** Les Championnats du Monde de judo se dérouleront du 20 au 27 septembre à Bakou, en Azerbaïdjan. Vous pourrez suivre nos athlètes sur la chaîne « L'Equipe 21 » de la TNT.

ALBEFUILLE-LAGARDE    BARRY-D'ISLEMADE

LABASTIDE-DU-TEMPLE



Partenaires institutionnels



Communauté de Communes  
 Coteaux et Plaines du Pays Lafrançaisain

LAFRANÇAISE

LES BARTHES

MEAUZAC

## Résultats mai/juin

### ❖ Eveil Judo

Samedi 10 juin, nos plus jeunes judokas se sont retrouvés à Barry d'Islemade pour l'animation du club. Jeux d'oppositions et parcours ont rythmé la séance, nos petites têtes blondes ont ensuite reçu leur nouvelle ceinture, leur premier diplôme de grade et quelques petits cadeaux, sous les yeux admiratifs des parents !

### ❖ Poussins

Andréa Bravo, Eléa Rous et Vassily Brevet ont terminé dans les premières places du classement technique poussins, réalisé la saison passée par le 82. Ils seront mis à l'honneur par le comité départemental le 10 novembre prochain lors de la 1<sup>ère</sup> journée d'animation : un judogi leur sera remis en récompense. Félicitations à tous les trois !!!

### ❖ Cadets :

**Championnat interdépartemental 2<sup>ème</sup> div. à Cahors :**  
Juliette Capo et Léna Castel terminent 1<sup>ères</sup>, Mélody Deviers et Mathilde Martin se classent 2<sup>èmes</sup>, Mathéo Esquié-Fayolle finit 3<sup>ème</sup> et Clément Boulinguez 5<sup>ème</sup>.

Juliette, Léna, Mélo, Mathilde, et Mathéo sont qualifiés pour les championnats de France 2<sup>ème</sup> division le 20 octobre à Ceyrat.



### ❖ Seniors

**Coupe régionale 2<sup>ème</sup> div. à Toulouse :**  
Pauline Boulinguez s'y classe 3<sup>ème</sup> le 26 mai et se qualifie pour le championnat de France 2<sup>ème</sup> division pour la seconde année consécutive. Pauline représentera le TRT judo 82 le 12 octobre à Paris.

### ❖ Passage de grade

Les 16 et 17 juin à Toulouse, Virginie Bareille a validé ses Katas et marqué 20 points pour le 1<sup>er</sup> Dan. Léna Castel et Clément Boulinguez marquent 30 points ; Valérie et Xavier Boulinguez 10 points pour leur 2<sup>ème</sup> Dan. Pauline Boulinguez acquiert 30 points supplémentaires pour son 3<sup>ème</sup> Dan.



Une moisson fructueuse qui augure une belle saison à venir !!

## Vital Sport Décathlon



Comme chaque année, le club était présent au Vital Sport à Décathlon Montauban samedi 8 septembre pour y animer le stand judo en y proposant des initiations et démonstrations techniques.

Journée ensoleillée réussie. Merci à nos encadrantes !

### Info Stages et Séjour au Ski

Comme chaque année, deux stages seront proposés pendant les vacances de la Toussaint et de Pâques pour les enfants à partir de mini-poussins. Le 1<sup>er</sup> stage aura lieu à Lafrançaise les 22, 23 et 24 octobre 2018. Des activités telles que gym, sports collectifs, jeux de sociétés... seront proposées aux enfants en complément du judo : ambiance et bonne humeur garanties !

Le séjour ski cette saison se déroulera du 2 au 8 mars 2019 dans la station de La Colmiane (Alpes-Maritimes) pour les enfants à partir de benjamins (10 ans).

Au programme : ski, luge, randonnée et... judo !



### La boutique du club

La boutique est toujours un bon moyen de s'équiper avec des produits, tous brodés aux couleurs du club ! Ainsi, des survêtements, des polaires, des t-shirts, des sacs et surtout plusieurs gammes de kimonos vous sont proposés et disponibles dans un délai assez court. Vous pouvez les commander auprès des professeurs ou en téléchargeant les documents sur le site internet. Commandes possibles à tout moment → [Boutique en ligne](#)



**Rejoignez le groupe du TRT JUDO :**  
<http://www.facebook.com/groups/trtjudo82>

Pour tout renseignement sur le club :  
Mickaël au 06 73 72 66 03 ou Laurent 06 76 01 42 52  
✉ [trtjudo82@gmail.com](mailto:trtjudo82@gmail.com)

**Toutes les infos, les résultats complets et les photos sur le site internet du club :**  
<http://www.trtjudo82.fr/>