

# Newsletter

## Mars 2021

# U.S. COLOMIERS JUDO - TAISO



*Nous ouvrons ce numéro de mars sur les thèmes de la culture et du sport. Aujourd'hui, être judoka se traduit surtout en dehors des tatamis par l'implication dont vous faites preuve. Continuons à faire du sport, à nous cultiver et gardons le lien.*

## Retour sur...

- **L'esprit du judo à travers nos jeunes**

Pendant les vacances et pour continuer à garder une dynamique de groupe, les élèves de Lou ont réalisé un travail de fond sur la signification du judo, son fondateur, ses principes, et la traduction de quelques techniques.

Chaque benjamin et minime a fait des recherches pour répondre aux questions posées et de nombreuses vidéos ont été réalisées témoignant d'un excellent travail de recherche. Bravo à tous pour votre investissement !



- **En dehors des tatamis, deux équipes s'affrontent**

Avant les vacances scolaires, les poussins, benjamins et minimes se sont divisés en 2 équipes et ont confectionné un drapeau à l'effigie de leur groupe : France vs Japon. Ensemble, ils ont disputé divers jeux et ateliers à travers des défis sportifs dans la joie et l'esprit d'équipe.



VS



- **La boutique édite son premier catalogue**

Le catalogue de la boutique est paru cette semaine dans votre boîte mail. Pour commander, rendez-vous sur notre site internet.

- **Raphaël en stage avec l'équipe de France Parajudo**

En vue des Jeux Paralympiques de Tokyo 2021, Raphaël compétiteur de 1<sup>ère</sup> division, est régulièrement sollicité sur des stages au Pôle France de Strasbourg et Bordeaux avec l'équipe de France Parajudo. Notre athlète s'est fixé l'objectif ambitieux d'intégrer un Pôle France la saison prochaine.



Raphaël (2<sup>ème</sup> à droite) pendant le stage de février au pôle France de Strasbourg

## Evènements à venir

- **La reprise en extérieur au stade Capitany**

Après les vacances scolaires, les cadets, juniors, séniors et taïsokas peuvent reprendre les entraînements à l'extérieur au stade Capitany. Au programme, prépa physique et renforcement musculaire tous les mercredis de 16h à 17h et samedis de 10h45 à 12h15. Les cours avec Lou et Charlène en visio et en extérieur sont également maintenus. Ne lâchez rien, venez vous entraîner !

## Point culture sur : le courage

YUKI



**Le courage, c'est faire ce qui est juste.**

Ce principe, tout judoka doit le suivre dans sa vie quotidienne.

Le courage, c'est réfléchir avant d'agir et avoir à l'esprit la portée de ses gestes.

Le courage, c'est l'action. Être courageux, c'est être capable de décider et d'agir.

Le courage, c'est vaincre sa peur et oser faire ce que l'on croit juste.

« On ne refuse jamais de faire un randori avec quelqu'un. Et parfois, il faut oser inviter l'autre. C'est ça le courage. »

**Vous aussi, devenez partenaire du club !**

**Contactez-nous au 06.70.55.28.59**

