

# Newsletter

## Mai 2021

# COLOMIERS JUDO - TAISO



*Une prochaine reprise se dessine peu à peu. Dans l'attente de ce jour cher à nos yeux, nous poursuivons nos activités sportives et inventons de nouvelles manières de faire du judo. Durant plus d'un an, nous avons maintenu le lien avec vous, et souhaitons vous retrouver en pleine forme sur les tatamis.*

## Retour sur...

- **Un passage de grade réinventé pour les benjamins minimes**

Le passage de grade se poursuit pour les benjamins minimes. Dans le chapitre précédent, chaque judoka a réalisé des défis et a amassé des points pour obtenir le grade de la nouvelle ceinture.

Dans cette quête, les judokas ont participé à un concours photo aussi insolite que surprenant ! Ces clichés, exposés sur notre groupe Messenger « Esprit Club » rapportera 4000 points au vainqueur.



Visiblement il est possible de faire du judo vraiment n'importe où. Nous vous dévoilons ici notre sélection recueillant le plus de likes. Bravo à tous !

- **Nos jeunes en formation prennent le relais**

Durant ces dernières semaines, vous avez probablement remarqué des changements pendant les cours. Cécile, Faustine, Lévin et Tanaël ont assuré l'ensemble des cours des éveils, aux vétérans en faisant preuve de coordination et d'inventivité. Bien qu'il ne s'agisse pas d'enseigner des techniques de judo, prendre en main un groupe d'enfants ou d'adultes demande du travail, de l'encadrement et bonne source de motivation. Retrouvez leur récit dans nos articles disponibles sur notre site internet.





- **Ouverture du cours de Taïso à Capitany**

Vous l'attendiez depuis longtemps, les cours de Taïso sont désormais ouverts au stade Capitany tous les mercredis de 17h30 à 18h45. Nous ne manquerons pas de vous tenir au courant de toutes modifications dans notre planning de cours.

## Evènements à venir

- **Le calendrier prévisionnel de reprise du judo**

Suite aux annonces du gouvernement concernant la reprise des activités sportives, le président de la Fédération Française de Judo, Stéphane NOMIS, nous dévoile un calendrier prévisionnel de reprise du judo :

- à partir du 19 mai : reprise du judo avec contact pour les mineurs,
- à partir du 9 juin : reprise du judo sans contact pour les majeurs,
- à partir du 30 juin : reprise du judo avec contact pour tous.

- **Nous recherchons des bénévoles !**

Dans notre volonté de relancer notre club pour la saison prochaine, nous vous sollicitons parents, judokas, taïsokas dans des rôles ponctuels sur des missions telles que l'organisation des évènements, des animations, des stages, des compétitions, du journalisme, du rangement, et bien évidemment des soirées et festivités. Si vous souhaitez vous investir et rejoindre ponctuellement nos projets, contactez-nous à : [contact@colomiersjudo.fr](mailto:contact@colomiersjudo.fr).

Nous sommes à votre écoute et serions ravis de vous compter parmi nous.

## Point culture sur : Le contrôle de soi

JISEI

**C'est savoir se taire lorsque monte la colère.**

自制

Au judo, avant d'acquérir les techniques pour maîtriser son partenaire, il faut savoir se maîtriser soi-même. Tout judoka doit apprendre à maîtriser ses gestes, ses réactions et à faire preuve de retenu.

Avant d'agir et de parler sous l'émotion, il est important de se calmer, de réfléchir, de prendre conscience de son état. Le judoka doit avoir à l'esprit sa propre maîtrise lorsqu'il est en combat, à l'entraînement et en compétition, mais également dans la vie de tous les jours avec sa famille, ses amis, et le rapport qu'il entretient avec les autres. Être judoka c'est avant tout, savoir se contrôler.

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

***Contactez-nous au 06.60.06.57.97***



Colomiers Judo



colomiers.judo



ESPRIT CLUB



[www.colomiersjudo.fr](http://www.colomiersjudo.fr)