



La Lettre du Judo Club Lacapelle N°2 saison 2012/13

*Le 1^{er} stage de Judo de la saison a
été un grand succès !!!*

1. Gala de judo à Villefranche de Rouergue

Le club de Villefranche de Rouergue dans l'Aveyron avait invité le dimanche 11 Novembre 2012 Frédéric DEMONTFAUCON plusieurs fois champion de France dans sa catégorie. Il a animé l'échauffement avant la compétition.

Audrey, Mylène et Alexia Piquer avaient fait le déplacement et se sont bien battues. Elles ont été classées troisième et quatrième.

2. Entraînement féminin à Figeac

Le samedi 17 Novembre les féminines du club de Lacapelle se sont rendues à Figeac pour un entraînement réservé aux filles. Une vingtaine de filles du département se sont donc retrouvées sur le tatami pour un entraînement "NE WAZA" dans une bonne ambiance.

Laure, Nadine, Fabienne et Sylvie y ont participé.

Le prochain rendez vous sera le 16 mars 2013 de 10H à 12H à Gramat.

3. Stage du dimanche 25 novembre

Le 1^{er} stage de Judo de la saison a été un grand succès !!!

Nombre record de participants : 106 enfants venant des clubs de Lacapelle, Pradines, Luzech, Prayssac et Le Montat.

Le thème de la journée était « FORT BOYARD ». Les enfants par équipe devaient gagner des clés dans des épreuves de Judo et autres organisées sur le tatami et dans l'ancienne salle des fêtes.



Ils devaient également trouver des énigmes comme dans l'émission. Après un repas bien mérité, les participants ont continué à cumuler des points pour leur équipe en gagnant des randoris. Après résultats et remises des médailles, le goûter a clôturé la journée. Merci aux 24 bénévoles qui ont permis que cette journée soit une réussite.

<http://judolacapelle46.club.sportsregions.fr>





Merci au Président pour sa motivation et son organisation
Merci à Jean et à Guitou d'avoir rempli la camionnette
Merci à Danièle pour son énergie à vider la camionnette
Merci à Nadine et à Laure pour les ateliers et les énigmes
Merci à Béa pour la vinaigrette (pouah !!)
Merci à Odile pour les coquillettes (j'adore !!)
Merci à Jackie pour le râpé (Miamm !!)
Merci à Nathalie pour le Ketchup (Mmmmm !!!)
Merci à Hervé pour les clefs
Merci à Christian pour la (les...) corde(s....)
Merci aux enfants pour les nœuds..... et Merci à ceux qui m'ont aidée à les défaire !!!
Merci aux parents d'être revenus chercher leurs enfants.....
Merci à Sylvie pour le tri des photos
et globalement MERCI à tous pour vos sourires et pour l'ambiance !!
Et tant pis au Père Fouras qui n'a pas pris la peine de venir nous voir !!

Faby

4. La boutique : COMMANDE POLAIRES

Suite à la lettre d'information que vous avez reçu et à la présentation des échantillons concernant notre commande spéciale pour le polaire du club. Nous nous sommes aperçu que les polaires taillaient grands, et qu'il manquait des petites tailles. Du coup nous nous sommes procurés des tailles ado et adultes : 14, 16 et XS que vous pourrez essayer en début de cours pour passer votre commande.

5. Animation benjamins Ramonville

Ce dimanche 2 décembre, Alexia Mylène et Audrey se sont déplacées à Ramonville pour une animation. Les filles se sont bien défendues et ont terminé sur le podium. Félicitations à toutes les 3 et merci à Philippe et Odile Ruscassié qui ont fait le déplacement pour les encourager. Hervé Delsahut était également présent avec le club de Pradines.



6. Mercredi 19 décembre : Noël du judo

N'oubliez pas l'entraînement de Noël le mercredi 19 décembre. Tous les judokas se retrouveront ensemble sur le tatami pour un cours en commun à 18 heures : Les 1er cours et 2ème cours du mercredi, le cours du vendredi, le jujitsu et le taïso. Et si tout le monde est sage, peut-être que le Père Noël passera.