



# La Lettre du Judo Club Lacapelle

## N°1 saison 201/14

**Bienvenue à tous les membres du Judo Club Lacapelle pour cette saison 2013/14**  
**La saison sportive redémarre.**

### 1- Cahors. Forum du sport à l'espace Valentré

Le samedi 31 août à l'espace Valentré, 70 associations du Grand Cahors sont venues présenter leurs sports et hobbies. Notre stand a été tenu par les membres du bureau du club.

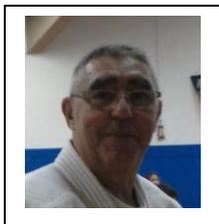
Sur la photo l'équipe du matin avec Guy, Philippe, Sylvie et Jean-Marc.



### 2-Cahors : Rappel des horaires de cours

Les horaires des cours restent inchangés. Les cours du :

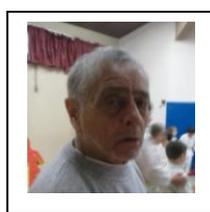
MERCREDI de JUDO de 17h00 à 18h00 (baby judo dès 4 ans) et  
de 18h00 à 19h00 (7 ans à 10 ans) sont assurés par



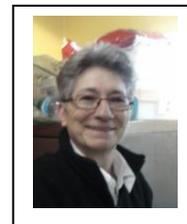
Jean-Marc Anton



Dominique Campergue



Jean-Paul ....



Danièle Anton

de TAÏSO de 19h00 à 20h00 sont assurés par  
de JUDO JUJITSU de 20h00 à 21h30



Vincent Lamolinairie

JEUDI de TECHNIQUE JUDO de 19h00 à 20h30 sont assurés par  
VENDREDI de JUDO de 19h00 à 20h30 (ados et adultes)



Laure Louché



Jean-Marc Anton

### 3 - Effectifs du club

Au total 98 licenciés :

14 enfants au cours de baby judo le mercredi soir  
14 adultes au cours du jujitsu le mercredi soir  
30 ados et adultes au cours du judo du vendredi soir  
15 enfants au cours des poussins et minimes le mercredi soir  
25 personnes au cours du taïso le mercredi soir.

### 4 - Calendrier du club 2014 : 30 ans du club

En début de cours des photos de groupe ont été prises pour illustrer le calendrier. Celui-ci est déjà en vente. Vous pouvez l'acheter au bénéfice du club pour financer les 2 stages proposés aux enfants durant l'année sportive.



### 5 - Stage du 5 et 6 octobre

Le week-end du 5 et 6 octobre Vincent, Dominique, Jean-Marc, Jean-Paul et Laure se sont retrouvés au Dojo de Cahors pour une rentrée studieuse. En effet 235 enseignants et dirigeants de Midi-Pyrénées ont participé à un stage pédagogique. Au programme révision d'arbitrage, de techniques de judo et jujitsu. Mais aussi le nouveau règlement d'arbitrage et la mise en place du planning formation sur l'année sportive.

### 6 - Stage arbitrage et compétition du 13 octobre

Le 13 octobre se déroulait l'action-minimes au Dojo de Cahors. Thibault a participé toute la journée au stage sportif. Le matin apprentissage de l'arbitrage et l'après-midi Thibault a pu être commissaire sportif sur la compétition des mini-poussins et poussins.

Quelques enfants de Lacapelle ont participé avec un beau résultat :

Félicitations à tous ces judokas !

Amaya et Anaïs Gomez ont fini 2<sup>ème</sup>,  
Jules Bobineau a terminé 4<sup>ème</sup>,  
de leurs catégories respectives.



## 7 - Stage du 30 octobre

11 judokas du club de judo de Lacapelle : Mylène, Audrey, Alexia, Marie, Nadine, Nathalie, Sylvie, Laure, Thibaud, Alexandre et Jean-Marc étaient descendus au Dojo de Cahors participer au stage animé par Karine et Christian Dyot (Directeur Technique National).

Certains champions étaient également présents :

Thierry Fabre  
Participation aux jeux de Londres 2012

Fanny Posvite  
3<sup>ème</sup> au Championnat du Monde par équipes de Rio

Aurélien Claux  
3<sup>ème</sup> au Championnat d'Europe Juniors

Mathieu Thorel  
Champion de France



## 8- Stage jujitsu du 9 novembre à Gourdon

Le club de Gourdon a su accueillir nos adhérents comme il se doit avec café et merveilles.

Sylvie et Jean Paul avaient répondu présents au stage Jujitsu. Christophe Blot a animé l'échauffement intensif et en musique. Puis Philippe Cassan a animé la partie technique jujitsu sur le thème atemis (coup de poing) défense par des clés de bras intégrant des sutemis; sumi gaeshi....Stage très enrichissant.

## 7 - Stage du 17 novembre à Lacapelle



Le stage amical de dimanche a réuni 67 enfants de 4 à 11 ans de tous les clubs de judo : Lacapelle, Luzech, Prayssac, Le Montat et Pradines. Les enfants ont été répartis dans des 16 équipes puis divisés en 2 groupes. Le matin le premier groupe a fait 1h30 d'activités sous le thème Ford Boyard pendant que le deuxième groupe évoluait sur le tatami au rythme du judo. En milieu de matinée les 2 groupes se sont inversés. Midi a sonné la trêve le temps du repas et la pose film. A 14h00 les équipes se sont reformées pour des randoris et essayer de gagner les dernières clefs. L'équipe N°12 a été proclamé gagnante avec 91 clefs. La journée s'est terminée par un goûter commun et bien mérité.

Prochain stage le 30 mars 2014.



[judolacapelle46.club.sportsregions.fr](http://judolacapelle46.club.sportsregions.fr)

Vous pouvez y retrouver toutes les informations de la vie de notre club : galeries photos, date de stage...

La lettre du judo Club Lacapelle saison 2013/14 N°1 octobre 2013