JUIN 2022
ÉDITION N°10

TOKETA

PAR COUTANCES JUDO

FIN DE SAISON

INFORMATIONS, AGENDA & JEUX.

COUTANCES JUDO
Jujitsu Taiso
柔道 柔術
Judo

Les News

PASSAGE ET REMISE DES NOUVEAUX GRADES

Après une saison particulièrement active et avant de ranger les kimono dans l'armoire pour la saison estivale, une centaine de judoka ont reçu leur nouveau grade. Après une démonstration de leurs compétences mais aussi et surtout de leur bon comportement, le professeur a monté en grade les licenciés méritants. Félicitations aux enfants qui ont changé de grade pour leurs comportements et leurs implications tout au long de la saison sportive.
Rendez-vous la saison prochaine pour continuer à progresser et à évoluer.

RETOUR AU DOJO DES COURTILLES

Après plus d'un an de travaux, la réfection du gymnase des Courtilles est finie et notre club a pu réintégrer ses locaux. Une vraie bouffée d'oxygène !!!! Nos judoka ont pu retrouver de bonnes conditions d'entraînement.
Le gymnase sera inauguré le mardi 5 juillet 2022 à 16h00 par les officiels de la mairie.
Les cours de la saison 2022-2023 auront lieur dans notre nouveau dojo. Hajime !

LES PORTES OUVERTES

Le 25 juin, 80 participants sont venus fouler les tatami coutançais. Le matin, les babies 4-5 ans ont pu s'initier avec un parcours de motricité et des petits jeux d'oppositions. En fin de matinée les mini-poussins et les poussins ont appréhender le judo au sol par des jeux et petits randoris, sorte de combat souple. L'après-midi était consacré au plus grands et autres activités avec une initiation judo à partir de 10 ans. Les plus grands ont pu s'essayer à la musculation et au cardio training grâce à des exercices de fitness.
Une initiation au self-défense, maîtrise de techniques de combat permettant de faire face à une agression physique était au programme de cette journée et qui fait parti des autres disciplines enseignés au club et accessible à partir de 10 ans. Un moment multigénérationnel bien apprécié par les nombreux participants.

REMISE DE RECOMPENSES

LES POUSSINS

Les poussins ayant participé au circuit jeunes (5 dates sur la saison) ont marqué au fur et à mesure de leurs résultats des points afin d'obtenir un petit tigre (or, argent ou bronze). Voici le classement de nos jeunes pousses :

Petit tigre OR
LEHEMBRE Amaury

Petit tigre BRONZE
ANDRIEUX Elsa
COSTELLA Lilou
ALLIET Alberic
ILUNGA Enora

Petit tigre ARGENT
COSNEFROY Alexandre
CLOUET Emma
GUENON Thomas
PHILIPPE Hugo

Non classé
CORVINA Rémi
SKELDING BOSSE Owen
PELTIER Aimée

LES BENJAMINS

3 d'entre eux ont participé également au circuit mais cette fois qualificatif pour les championnats de la Manche puis pour les championnats de Normandie. Léo CORELER ne s'est pas classé sur le circuit et donc n'a pu se qualifier. Clément COSNEFROY & Gaspard LEVERRIER, tous deux se qualifient pour les championnats de la Manche où ils terminent tous les 2 troisième puis pour les championnats de Normandie où ils ne se classeront pas. Cependant, c'est une très bonne expérience !!!!

LES GRANDS

Circuit ceinture de couleur :

Noha AUFFREY marque ses premiers points pour sa ceinture noire.

Circuit Cadets :

LEHEMBRE Thomas et BADILA Narcisse marquent des points également pour leurs ceintures noires.

HELAINE Titouan obtient sa ceinture noire cette saison et se qualifie pour les Championnats de France où il s'inclinera en 32 ème de finale. Félicitation !!!!

Circuit Minimes :

DESPLANQUES Tony se qualifiera pour les championnats de Normandie.

COULON Lilian se qualifiera pour les championnats de France individuel mais également pour les championnats de France par équipe de département. Bravo !!!

Les moments forts

SAISON 2021 - 2022

TITOUAN HELAINE

CADET

Vice champion départemental
Obtention de sa ceinture noire
Participation aux championnats de France 2 ème Div.

LILIAN COULON

MINIME

Vice Champion de la Manche
Vice champion de Normandie
Participation au championnat de France individuel
Participation au championnats de France par équipe de Département

NOS COMPETITEURS

Poussins à Cadets

COUTANCES

柔道 **JUDO** 柔術

HORAIRES
2022 - 2023

Les activités du club :

- Judo dès 4 ans
- Cardio Training
- Musculation
- Taïso/Jujitsu (Self défense)

REJOIGNEZ-NOUS

@coutancesjudo

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Baby (2017-2018)		17h30 – 18h15 (2017 - 5ans)		17h00 – 17h45 (2018 - 4ans)
Mini-Poussin (2015-2016)	18h00-19h00			17h45 – 18h45
Poussin (2013-2014)		18h15-19h15		18h45-19h45
Judo (2012 et avant)	19h00 – 20h15	19h15 – 20h30		19h45 – 21h15
Self-défense (jujitsu) (2012 et avant)			18h00 -19h15	
Musculation (2008 et avant)			19h30 – 21h00	
Cardio-training (2010 et avant)	20h15 – 21h15			

SALLE OMNISPORT DES COURTILLES
50200 COUTANCES

www.coutancesjudo.com

Viens vivre 4 jours inoubliables avec Coutances Judo !

DÈS 8 ANS

DU 25 AU 28 AOÛT 2022

STAGE DE PRÉ-RENTRÉE À DINARD

AU PROGRAMME : PADDLE, KAYAK, BARBECUE, EXCURSION EN BATEAU, OLYMPIADES SUR LA PLAGE, COUCHÉS DE SOLEIL, VISITES...

Inscriptions obligatoires avant le 10 juillet.

12 PARTICIPANTS MINIMUM

210€ tout compris.*

*transport assuré par vos soins.

Plus d'infos sur le site du club : www.coutancesjudo.com
Paiement à l'inscription sur helloasso ou par chèque en 5 fois.

Campus SPORT Bretagne

Agenda

- **Mercredi 6 juillet 2022 : Permanence inscription**

Au dojo des Courtilles de 13h à 14h, Véronique et Anthony vous accueilleront pour les pré-inscriptions. Ne ratez pas ces pré-inscriptions !

- **Dimanche 10 juillet 2022**

Fin des inscriptions pour le stage de Dinard qui aura lieu du 25 au 28 août 2022.

- **Stage de pré-rentrée à Dinard du 25 au 28 août 2022**

A partir de 8 ans pour les licenciés déjà inscrits pour la saison 2022/2023. Vous pouvez vous inscrire directement en réglant votre stage via Helloasso en CB ou en nous envoyant un mail pour nous informer de votre participation avec règlement par chèque en 5 fois.

- **Forum des associations le 10 septembre 2022**

Le club sera présent au forum des associations qui aura lieu le samedi 10 septembre 2022 de 10h à 16h aux Unelles. Lors de ce forum, vous pourrez avoir des informations mais vous pourrez également rendre vos dossiers d'inscription.

- **Reprise des cours le lundi 12 septembre**

A partir de 18h au dojo des Courtilles en fonction des horaires par catégories.

Actions fortes de la saison 2022 - 2023

Stages multi-activités
Tournoi des Petits Lutins pour les 4-5 ans
Tournoi du club
70 ans du club avec de nombreuses surprises...

STEPHANE NOMIS

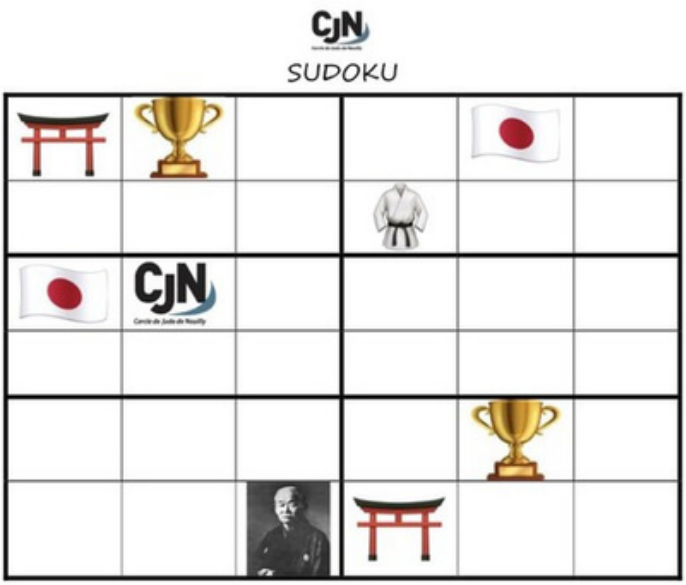
Président de la Fédération Française de Judo & Disciplines Aassociées

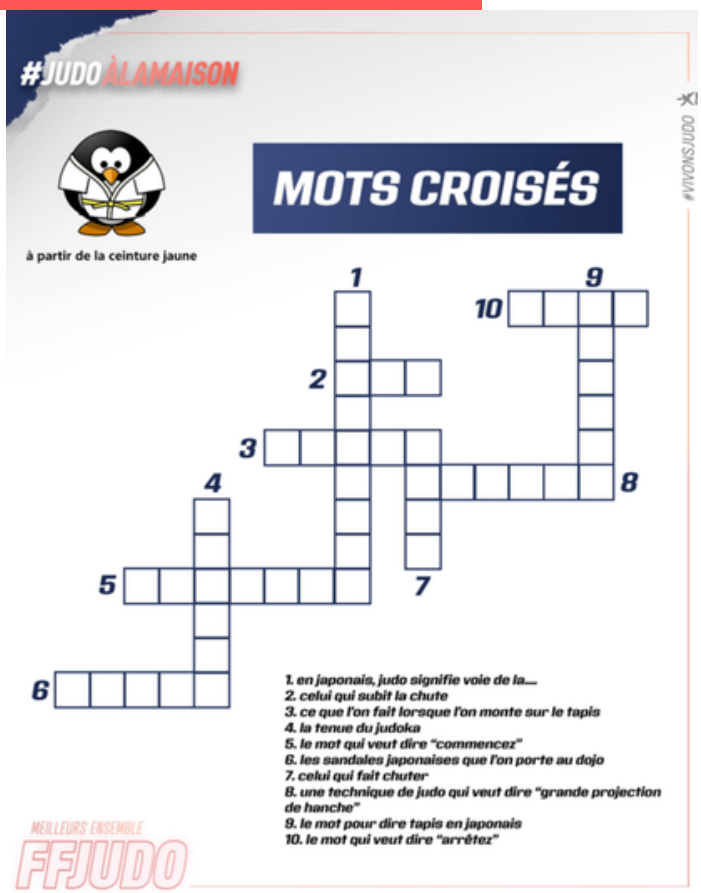
Président de la Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées depuis le 22 novembre 2020.
Né le 23 octobre 1970 à Versailles (Yvelines).

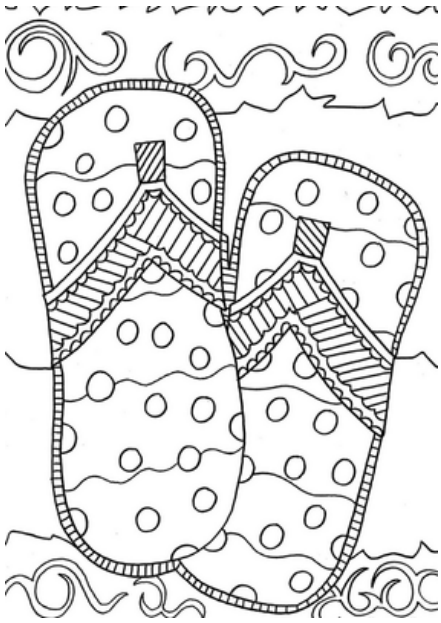
Carrière sportive
De 1990 à 1999, Stéphane Nomis est interne de l'INSEP et membre de l'équipe de France de Judo sous la direction de René Rambier.
Il participe aux Championnats d'Europe de judo 1997 en Belgique en -86 kilos. En 1998, le changement des catégories de poids l'oblige à descendre en -81 kilos. Arrivé en finale des championnats de France et après une médaille de bronze au tournoi de Paris, il se qualifie pour la seconde fois aux Championnats d'Europe.
Il met un terme à sa carrière sportive en 1999 après près de 10 ans en équipe de France.

Carrière professionnelle
En 2002, Stéphane Nomis crée Ippon Technologies, société de service en ingénierie informatique.
En 2008, il lance avec un associé, la franchise Supinfo Maroc qui compte deux campus : Casablanca et Rabat.
En 2013, il investit dans une salle de spectacle-restaurant sur une péniche à Paris : La nouvelle Seine.
Parallèlement à son activité professionnelle, Stéphane Nomis s'investit dans le monde associatif : en 2016, il crée la Fondation Ippon afin de réduire la fracture numérique en France et en Afrique.
En 2020, Stéphane Nomis est élu avec son équipe à la Présidence de la FFJDA pour 4 ans.

JEUX & COLORAIGES







TOURNOI 2015
INTERNATIONAL
UKR
TOURNOI 2015
INTERNATIONAL
RUS
"Le Judo est bien plus qu'un sport, il s'agit d'une « Ecole de Vie »."
Jigoro Kano, fondateur du Judo
COUTANCES JUDO
柔道
柔術
Rejoignez-nous
WWW.COUTANCESJUDO.FR