



Association Sportive de Quetigny – JUDO

Contact téléphonique :

Patrick TREPOST 06 62 23 16 17

Email : [p.trepost@judo21.com](mailto:p.trepost@judo21.com)

Secrétariat : [cha.guerin@wanadoo.fr](mailto:cha.guerin@wanadoo.fr)

Site : [www.quetigny-judo.com](http://www.quetigny-judo.com)



## La Lettre du Judo N°1

Le mois de janvier se termine, beaucoup d'actions sportives se sont déroulées (Organisation de championnat, passage de barrettes et ceintures, participation à de nombreux championnats du niveau départemental au niveau National, participation également aux animations et inter clubs.....). Et heureusement la vie sportive et extra sportive qui arrive s'annonce encore plus riche, en terme de participations et d'événements. Pour vous tenir informer, cette nouvelle lettre info, mais aussi un site nouvellement créer : [www.quetigny-judo.com](http://www.quetigny-judo.com) . Espérant être le plus proche de vous, pour vous aider à vivre et partager la vie de votre club.

### Informations sur les animations à venir :

- Samedi 26/02 – Inter clubs de Talant pour les jeunes né(e)s en 1995-1996-1997-1998 à Talant
- Dimanche 13/03 – Animation départementale pour les 1991-1992-1993-1994-1995-1996 – Auxonne
- Samedi 19/03 – Inter clubs de Marsannay pour les jeunes né(e)s en 1997-1998-1999-2000 – Marsannay
- Dimanche 1/05 - Inter clubs de Savigny pour les jeunes né(e)s en 1993-1994-1995-1996 au Dojo Régional
- Dimanche 22/05 - Inter clubs de St Apollinaire pour les jeunes né(e)s en 1995-1996-1997-1998 - St Apollinaire

Pour les jeunes qui participent aux compétitions et stages départementaux, une information spécifique est faite à chaque manifestation en relais du calendrier donné en début de saison sportive

### **Nouveau !!!!**

Depuis le début janvier une activité Taïso est née.

Le Taïso se présente comme une " préparation du corps " .

L'objectif de ses exercices progressifs est d'améliorer le potentiel physique de chaque pratiquant. C'est une méthode complète visant à travailler tous les muscles et permettant de **garder la forme** à tout âge. Venez nous rejoindre tous les samedis matins de 10h15 à 11h45 dans la salle de judo. *Deux séances d'essais vous sont offertes*

### **LES 3 DATES A NOTER**

- Gala annuel du club  
Vendredi 4 mars
- Sortie récréative du club  
Samedi 26 juin
- Assemblée générale et remise des récompenses  
Mardi 28 juin

Pour les personnes intéressées sachez que vous pouvez acheter, commander un kimono directement au club.

Quelques résultats ..... :

- **Richard COYETTE** remporte brillamment la coupe du jeune arbitre cadet au niveau régional
- **Eva, Lucile, Cindy**, participe au championnat de France les 27 et 28 janvier à Paris
- **Maxime MONOT** se classe **3ème de ces championnats de France**
- Bravo à **Cédric GAUDET**, qui vient d'être nommé Arbitre Interrégional

Pour recevoir des infos merci de nous retourner pendant les cours votre adresse Email et votre nom

.....