

ABW NEWS

Septembre 2024

柔道

judo club
abw jodoigne



Abw 018

Sommaire :

La fête des Familles 31/08	à la une
La remise des trophées	P 3
Stage Cédric Taymans	P 4
Nouveaux horaires	P 4
Compétitions à venir	P 5
Ma première compétition	P 7
Petit jeu et solution du mois dernier	P 8

La fête des Familles 31 août.



Le club a répondu présent tout au long de la journée.



Démos, initiations, contacts.

La remise des trophées

La remise des trophées a eu lieu lors du **dernier** cours, ce **29 juin**. Après un cours commun pour les plus jeunes et les plus grands.



Stage Cédric Taymans - Belgian Training Camp juillet '24



Emma et Adri au stage de très haut niveau durant le mois de juillet. Avec quelques-uns des plus grands judokas belges.

Nouveaux Horaires

Mardi :
groupe 1 - DOJO 2 - 18h00 - 19h00
groupe 2 - DOJO 1 - 18h00 - 19h00
groupe 3 - DOJO 2 - 19h00 – 20h30

Vendredi : groupe 3 - DOJO 2 - 18h30 - 20h00

Samedi :
groupe 1 - DOJO 2 - 10h00 - 11h15
Groupe 2 - DOJO 2 – 11h15 - 12h30



Compétitions à venir

Compétition de Florennes samedi 28 septembre

Compétition familiale – avec coach

Prémnimes (U11) filles	2014- 2015	9h00
Prémnimes (U11) garçons -32kg	2014- 2015	9h30
Minimes (U13) filles	2012- 2013	11h00
Minimes (U13) garçons – 39kg	2012- 2013	11h15
Cadets (U15) filles	2010 - 2011	13h00
Cadets (U15) garçons	2010 - 2011	13h15

Complexe sportif dr Rolin, rue du Cheslée, Florennes

visiteurs : 5 euros - participants : gratuit pour U11, U13 et 5 euros pour U15

prévenir à temps le coach de votre participation !

PAS D'INSCRIPTION PREALABLE.

Compétition HAINAUT CUP samedi 5 octobre

Compétition haut niveau – sans coach

espoirs (U18) garçons	2007 - 2009	7h45-8h30
espoirs (U18) filles	2007 - 2009	11h00-11h30
Cadets (U15) garçons	2010 - 2011	13h00-13h45
Cadets (U15) filles	2010 - 2011	12h15-12h45

Sambrexpo, FF Kennedy, 150 6250 Roselies

visiteurs : 7 euros - participants : gratuit pour U11, U13 et 5 euros pour U15

prévenir à temps le coach de votre participation !

INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE DANS LA MESURE DES PLACES DISPONIBLES VIA BERNARD.

Compétition HAINAUT CUP dimanche 6 octobre

Compétition haut niveau – sans coach

Minimes (U13) filles	2012- 2013	10h00-10h30
Minimes (U13) garçons – 39kg	2012- 2013	8h45-9h30
Prémnimes (U11) filles	2014- 2015	10h45-11h15
Prémnimes (U11) garçons -32kg	2014- 2015	11h30-12h15

Sambrexpo, FF Kennedy, 150 6250 Roselies

visiteurs : 7 euros - participants : gratuit

prévenir à temps le coach de votre participation !

PAS D'INSCRIPTION PREALABLE.

Compétition de LINCENT samedi 5 octobre

Compétition familiale – avec coach

Prémminimes (U11)	2014- 2015	9h30-10h00
Minimes (U13)	2012- 2013	11h00-11h30
Cadets (U15)	2010 - 2011	13h30-14h
Espoirs(U18)	2007 - 2009	13h30-14h00
Juniors / seniors (U21 et +)	2006 et avant	15h00-15h30

Centre Sportif, rue des Ecoles, Lincen

visiteurs : 6 euros - participants : gratuit pour minimes et pré minimes, 3euros à partir de cadet

prévenir à temps le coach de votre participation !

PAS D'INSCRIPTION PREALABLE.

Compétition de BASECLES samedi 19 octobre

Compétition bon niveau – sans coach

Juniors (U21)	2004 - 2006	8h00-8h30
espoirs (U18)	2007 - 2009	9h00-9h30
Cadets (U15)	2010 - 2011	10h00-10h30
Minimes (U13)	2012- 2013	11h30-12h15
Prémminimes (U11)	2014- 2015	13h30-14h15

Hall sportif jc Quevaucamps, rue Porte-à-Camp, 7 - BASECLES

visiteurs : 5 euros - participants : gratuit

prévenir à temps le coach de votre participation !

PAS D'INSCRIPTION PREALABLE.

INTERCLUBS 26-27/10/2024 – 16-17/11/2024 – 30-31/11/2024

26-27/10 : Hall omnisport Herstal

16-17/11 : Hall omnisport Visé

30/11-1/12 : Couvin

Précisions à suivre.

Ma première compétition

J'ai **neuf ans**, je suis **ceinture jaune** et j'aimerais faire une **première compétition**. Quelle bonne idée ! Mais comment procéder ?

D'abord, j'en parle aux coachs afin qu'ils me conseillent. Il y a des compétitions amicales, des compétitions plus difficiles et enfin des rencontres internationales, championnats, etc.

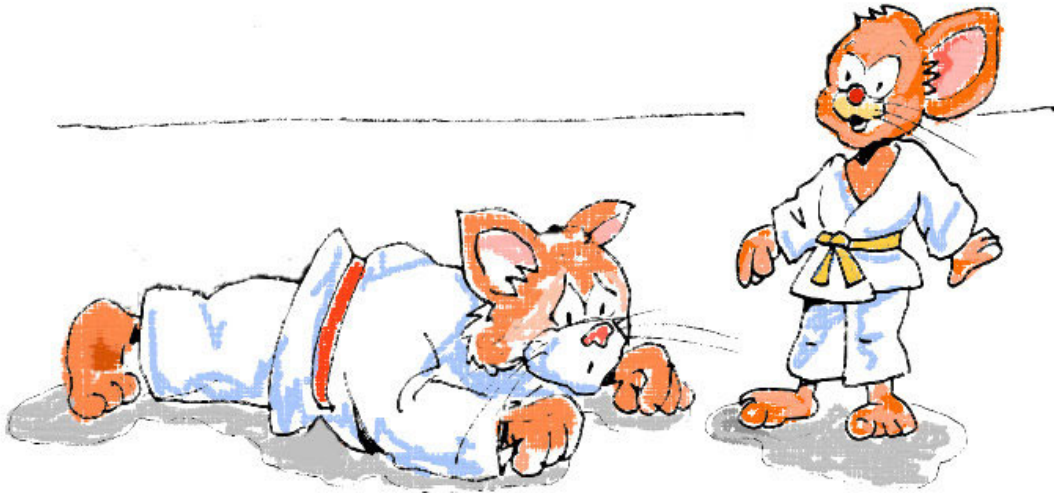
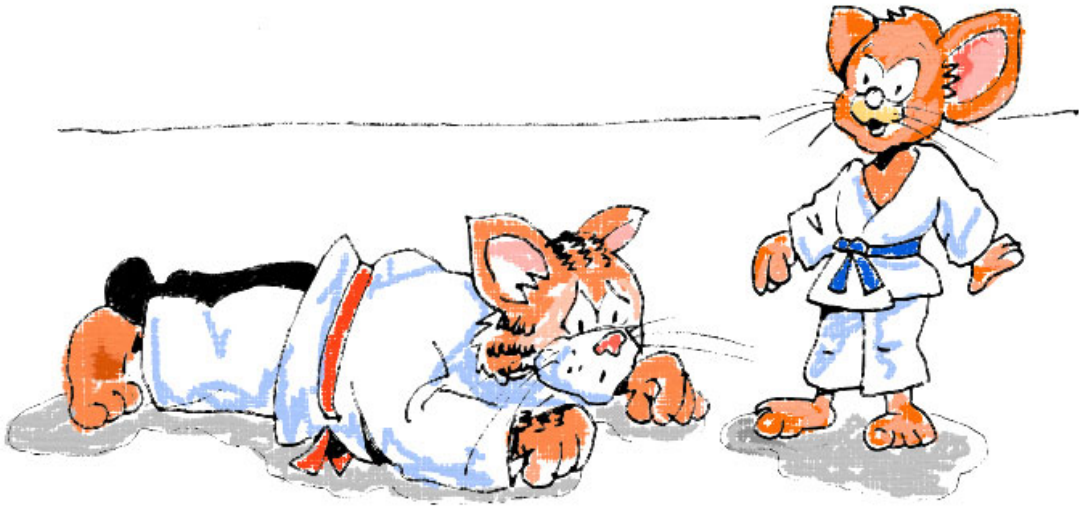
Mieux vaut commencer par une compétition plus familiale, c'est évident.

D'autre part, certaines compétitions sont encadrées par les coachs du club. Ceux-ci sont des habitués des tournois et sont tous coachs officiels de la Fédération Francophone de Judo. C'est très précieux, surtout quand on débute. Ils vous aideront (pesées, fonctionnement, explications, conseil, changement de ceinture, encouragements, etc.) pour cette première expérience.

N'hésitez pas, non plus, à demander votre **petit carnet explicatif** « compétition ».



Petit jeu. Trouves-tu les 7 différences ?



Solution du mois précédent

Chouette, île lit A jus do s' œufs sa meuh 10 mat t'1
 Chouette, il y a judo ce samedi matin

