



## EDITORIAL :

En ce début d'année, l'ensemble du comité directeur vient vous présenter nos meilleurs vœux pour cette année 2011, en espérant que vous puissiez réaliser vos rêves et projets et surtout de préserver la santé.

C'est aussi la période des bonnes résolutions notamment la pratique d'une activité physique, et pourquoi ne pas venir nous rejoindre pour la pratique du taïso – self défense.



## **Bilan de ce 1° trimestre :**

- Participations à des tournois : Montréal, Bram, Narbonne. A signaler la place de 1° en benjamine pour Luan.
- Participation à un stage de commissaire sportif et d'arbitre pour Agnès, Alexandre, Martine et Xavier : ils ont répondu présents.
- Changement de couleur de ceinture pour Ludovic et Alexandre
- Entraînement de niveau départemental en ju jitsu à Port La Nouvelle : il y avait longtemps que nous n'avions pas vus autant de ceintures noires sur notre tatami.
- Romain Guiboux, licencié au club de Port La Nouvelle est quasiment 2° dan, il ne lui manque plus que les katas
- Enfin participation aux Sho Dans et Grand Prix pour Xavier et Julien.
- Un inter entraînement réunissant les clubs voisins, toujours à Port La Nouvelle.
- Une clôture de la saison avec le traditionnel Père Noël

## **Bilan activités du CD :**

Le comité directeur s'est réuni en début de saison et fin de 1° trimestre : organisation des manifestations réalisées et à venir. Mise en place d'un loto, animation de fin d'année avec une démonstration de nos sections. Nous aimerions avoir votre avis sur les horaires et jour des entraînements, sachant que le Mardi convient ainsi que l'horaire du Samedi de 11h à 12h15 pour le dernier entraînement.

**Le** tournoi CCCM Jean Claude Larruy doit se dérouler le 19 février 2011 : il est organisé à Leucate, il s'agit du 3° dans la série, c'est Port La Nouvelle qui avait initié celui ci.

## **Communication**

Un site internet existe l'adresse est la suivante : <http://club.sportsregions.fr/judo-pln/>

Dans ce site vous trouverez des informations nécessaires à connaître pour un bon fonctionnement du club, ainsi que les dates à retenir. On trouve également des photos et la possibilité de faire des commentaires.

# Calendrier:

Date	Lieu	Manifestation	Horaires	Observations
<b>JANVIER</b>				
S 08	Centre omnisports	Stage arbitres et commissaires sportifs	9h - 12h00	
S08	Centre omnisports	Préparation à la coupe du jeune arbitre	9h - 12h00	Pour les minimes et les cadets
S 08	Centre omnisports	Stage Kata + expression technique.	9h - 12h00	
V14	AC Lézignan	Entraînement ju jitsu	18h30 à 19h30	Benjamins
			de 19h30 à 20h30	minimes et +.
S15	Le Grau du Roi	Grand Prix Ceintures de Couleurs Masculins	9h-9h30	
		Grand Prix Ceinture Noires Animation Masculins et Féminines	10h-10h30	
		Grand Prix Ceintures de Couleurs Féminines	15h-15h 30	
		Grand Prix Cadets	9h-9h 30	
S29	Dojo Narbonne	2ème sélection benjamins	9h30 à 10h	6 tapis
		2ème sélection benjamins	10h30 à 11h	
		Animations mini poussins	14h à 14h30	
		Animations poussins	15h - 15h30	
		Cérémonie des Vœux	18h30	
<b>FEVRIER</b>				
S 05	Narbonnais	Stage Kata	9h - 11h30	
M 09	Dojo Narbonne	Entraînement de masse Cadets à séniors	19h30 à 21h	
S 19	Leucate	Challenge J C.LARRUY		Voir règlement
S 19	SAINT LAURENT de la SALANQUE	Examen Kata pour le 1er, 2ème, 3ème et 4ème DAN	15H-15H30	Chemin de Leucate Salle Polyvalente
D 20	SAINT LAURENT de la SALANQUE	Compétition de grades 1er Dan juniors seniors masculins et feminins	8H-8H30	
V 25	MONTREAL	Entraînement ju jitsu	17h30 à 18h30	Benjamins / Minimes
			18h30 à 19h30	Poussins
			19h30 à 20h30	Cadets et +
<b>MARS</b>				
S 19	Limoux Gymnase de l'Olympie	Finale pour les benjamins(es)		9h30 à 10h/10h30 à 11h.
D 20	Limoux	Challenge de la Ville de Limoux		Gymnase de l'Olympie
S26/D27?	Centre omnisports	Entraînement avec équipe de France de Ju jitsu		