



Judo - Jujitsu - Karaté Jitsu - Self défense

Mars 2025



Le mois dernier...

- Stage multisports – vacances scolaires d’hiver :

Du lundi 17 au 21 février nous avons organisé un stage multisports. Au programme : Judo – Karaté-Jujitsu – Bowling – Tir à l’arc... Des vacances sportives remplies de découvertes, un régal de souvenirs.

Quelques résultats pour cette saison sportive 2024/2025

- Championnat inter région de para judo adapté à Avignon le 08/02/2025 :

HERITIER Manon 3ème 🏆

Manon a participé à sa première compétition et s’est qualifiée pour les championnats de France qui auront lieu les 4 et 5 avril 2025 à Nogent-sur-Oise. Bravo !



HERITIER Manon 3ème

Organisation du critérium Benjamins

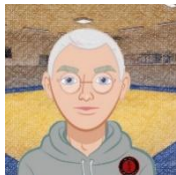
Au mois de janvier, nous avons organisé le critérium Benjamins au gymnase de Mouans-Sartoux.

Grâce à l’aide que vous nous avez apportée pour cet événement (mise en place des tatamis, préparation de la buvette, remise en état du gymnase après le critérium) cet événement s’est très bien déroulé. Nous avons partagé une soirée galettes des rois et cidre avec les bénévoles afin de les remercier et profiter d’un moment de partage convivial.



Retrouver toutes nos infos club sur notre site <https://judo-jujitsu.fr/> ou [facebook](#) ou [Instagram](#)

Le mot du professeur...



- Bla bla bla pour la Recette du bon compétiteur :
 - ✓ Être motivé
 - ✓ Avoir un sommeil en quantité suffisante et de bonne qualité la veille de la compétition
 - ✓ Avoir une alimentation équilibrée (et surtout ne pas manger juste avant la pesée)
 - ✓ S’entraîner régulièrement (au moins 3 fois par semaine)
 - ✓ Limiter au maximum le temps passé devant les écrans

Evènements à venir

- Stage multisports vacances de Pâques : du 14 au 18 avril 2025 (2^{ème} semaine de vacances)
- Championnats de France para-judo les 4 et 5 avril 2025