

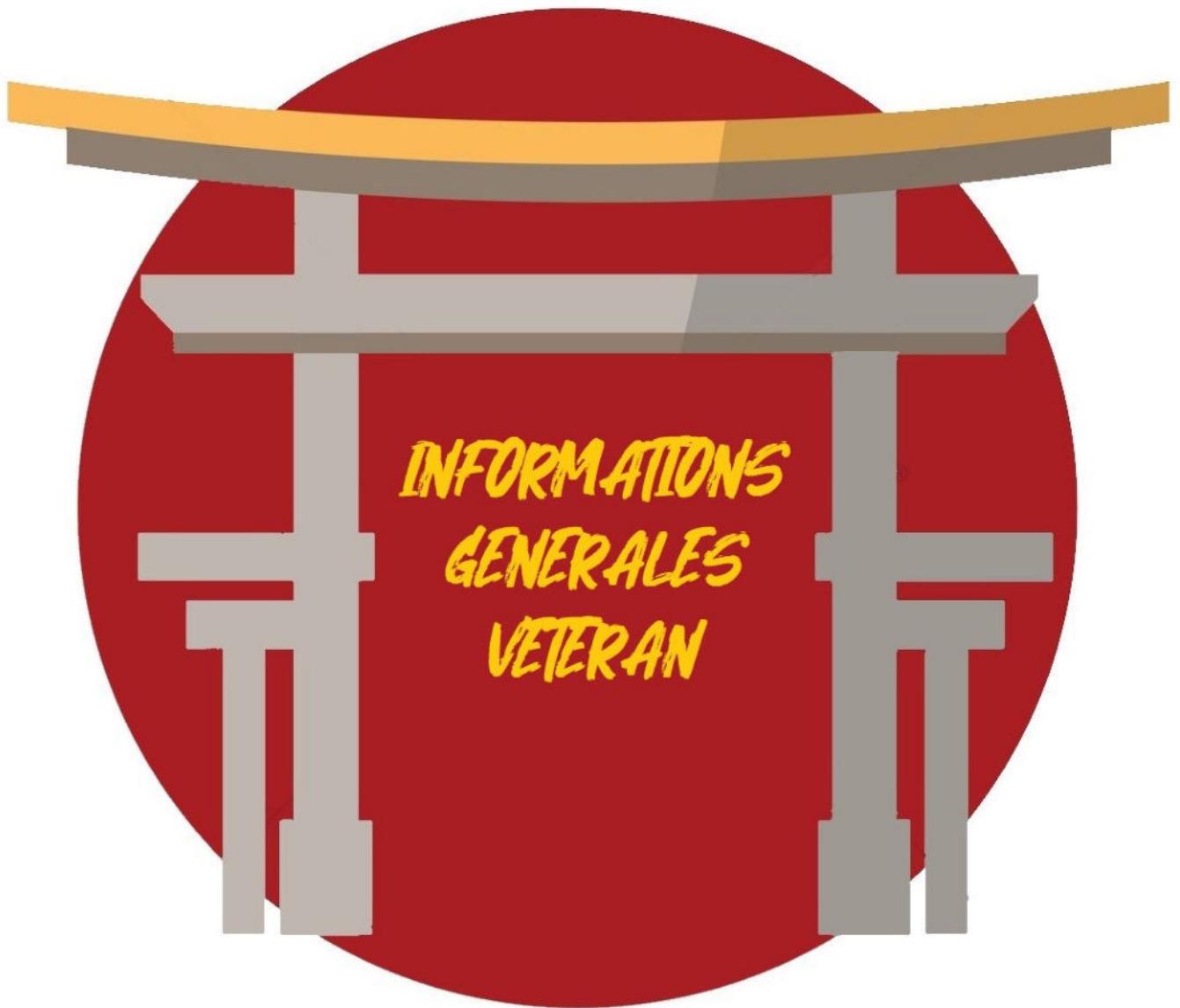


# BULLETIN D'INFORMATIONS

SEPTEMBRE 2023 - N° 10



*LA DIFFICULTE N'EST PAS L'ESCALIER  
c'est la première marche.*



C'EST LA RENTRÉE

HAJIME



facebook



Instagram



*Bonne Rentrée Judo  
à toutes et tous*



La rentrée pour les judokas vétérans tarnais est là...

Au sein de la Fédération Française de Judo, la pratique du Judo par les vétérans concerne les hommes et les femmes de plus de 30 ans, toutes couleurs de ceinture confondues, quel que soit le niveau de pratique.

Cette catégorie d'âge prend de l'ampleur tant dans le domaine de la compétition, du loisir, du sport santé, de l'arbitrage et/ou dans l'investissement bénévole au sein des clubs tarnais, du comité ou de la ligue.

Organisée par catégorie d'âge et de poids, cette filière permet aux plus motivés de continuer à pratiquer leur passion dans le cadre compétitif. Des tournois, nationaux labellisés et internationaux sont dédiés à ces judokas.

Le Comité du Tarn de Judo a créé voilà deux saisons, une commission « Tarn Judo Vétérans » qui a pour objectif de partager, informer, organiser, développer et promouvoir le Judo Vétérans Tarnais. Et ce, à travers les réseaux sociaux, par l'accompagnement sur les tournois ou par le biais de plusieurs regroupements qui sont réservés « aux vieux ». Où, certes l'effort est là pour celles et ceux qui le désire mais surtout où la convivialité tient une bonne place.

Alors si tu as plus de 30 ans, que tu as envie de reprendre le judo car tes enfants te motivent, parce que finalement cela te manque, peut être que tu as maintenant le temps d'aller aux entraînements, que tu connais des vétérans au sein d'un club.

Ou bien que tu aies envie de découvrir cet art martial (il n'y a pas d'âge pour commencer...). N'hésite pas à pousser la porte de l'un des 35 clubs tarnais...

Tu y trouveras des vétérans qui te feront partager leur expérience, leur envie, des structures où tu pourras t'investir en montant sur le tatami pour préparer des tournois, des grades, pour retrouver la condition physique, pour découvrir le Judo ou bien tout simplement pour te faire plaisir en devenant bénévole.

Toutes les infos : <https://www.facebook.com/groups/tarnjudoveterans>  
[tarnjudoveterans@gmail.com](mailto:tarnjudoveterans@gmail.com)

*J'espère que vous avez passé un très bon été. Qu'il soit en vacances, au travail, sportif ou non.*

*La saison de Judo 2023/2024 prend son essor, les premiers tournois arrivent très vite, ainsi que le premier regroupement « Tarn Judo Vétérans ».*

*Je vous souhaite à toutes et tous une excellente rentrée au sein de vos clubs*

*« Tu n'arrêtes pas le Judo quand tu vieillis, tu vieillis quand tu arrêtes le Judo »*

Yannick M.  
Réfèrent Tarn Judo Vétérans

# RESEAUX SOCIAUX...

**500 !!!**

Vous avez passé le cap des 500 membres au sein du groupe Facebook « Tarn Judo Vétérans »  
500 à vous tenir informés sur l'actualité Judo vétérans dans le Tarn et en général.

N'hésitez pas ou continuez à en parler autour de vous.

Prochain objectif 600...

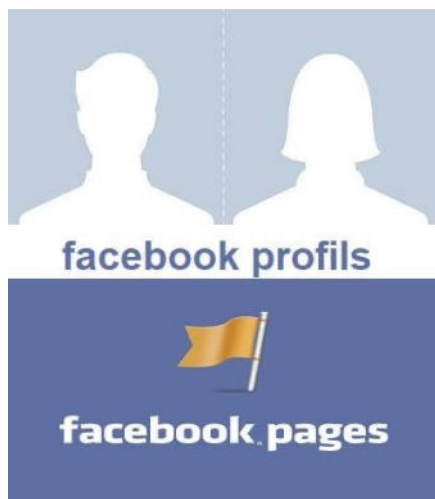
Vous pouvez aussi nous rejoindre sur notre Instagram :

<https://instagram.com/tarnjudoveterans?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA==>

Un grand merci pour votre fidélité.

Pour rappel, si vous possédez une **Page Facebook** en tant que club, vous pouvez aussi devenir membre !!!!

**ET BIENVENUE A TOUS LES NOUVEAUX MEMBRES (PROFILS ET PAGES)**



# DES VÉTÉRANS AU SEIN DU COMITÉ

Samedi 16 septembre 2023

Dojo Départemental Thierry FABRIÈS

Réalmont (81)

## **REUNION DE RENTREE DU COMITE DIRECTEUR TARN JUDO**

Bonne représentation de vétérans Tarnais :

- **Bertrand ESCANDE** (*Dojo Judo Club Marssacois*), Président du Comité Tarn Judo
  - **Bernard ALIBERT** (*Dojo Le Séquestre*)
  - **Maxime BENOÎT** (*Judo Club Puygouzon*)
- **Jean-François DESPLOS** (*Dojo Marssacois*)
  - **Luc JUBERT** (*Dojo Marssacois*)
  - **Didier PEREZ** (*CAM Carmausin*)
  - **Nicole GARCIA** (*Judo Club Réalmont*)
- **Marcel JEANNE** (*Arts Martiaux Lescure 81*)
- **Yannick MAFFRE** (*Arts Martiaux Lescure 81*), Référent Tarn Judo Vétérans





# SONDAGE POUR UN STAGE ETE VETERANS

*Du lundi 26 au vendredi 30 août 2024*





## **SONDAGE PROPOSITION STAGE ÉTÉ VÉTÉRANS**

Certains d'entre vous connaissent peut être le stage de Temple sur Lot (47) qui se déroule sur une semaine fin août depuis des années.

Avec des judokas du Budokan Judo Saint-Orens (31), **Linda BESSIE-SAGE** (*Référente Judo Vétérans Haute-Garonne*) propose l'idée d'ouvrir ce stage aux **VÉTÉRANS** (*A partir des minimes/cadets*).

Mais pour savoir si cela serait réalisable, votre avis l'intéresse

**(Réponse souhaitée avant le 15 octobre 2023)**

### **INFORMATIONS SUR LE STAGE**

Lieu : Temple sur Lot (47)

Quand : Du lundi 26 au vendredi 30 août 2024

Conditions : Hébergement, 3 repas/jour, cours de judo, activités du centre (canoë, voile, piscine....)

Tarif : 340-360 euros par personne

Envoyez un mail à Linda en mentionnant votre nom, prénom, grade et club.

Stipulez si vous êtes intéressé, si ce stage se faisait quels seraient vos souhaits et attentes.

Si au contraire vous n'êtes pas intéressé, donnez lui une explication afin d'en tenir compte.

### **RÉPONSES ET COMMENTAIRES SEULEMENT A :**

**[bessielinda@yahoo.fr](mailto:bessielinda@yahoo.fr)**

# STAGE AVEC MASASHI EBINUMA

Samedi 2 septembre 2023

Saint-Orens (31)

**STAGE ANIME PAR LE JAPONAIS TRIPLE CHAMPION DU MONDE Masashi EBINUMA**

Quelques vétérans Tarnais avaient fait le déplacement pour s'enrichir de connaissances.



STAGE MASASHI EBINUMA - 2 SEPTEMBRE 2023





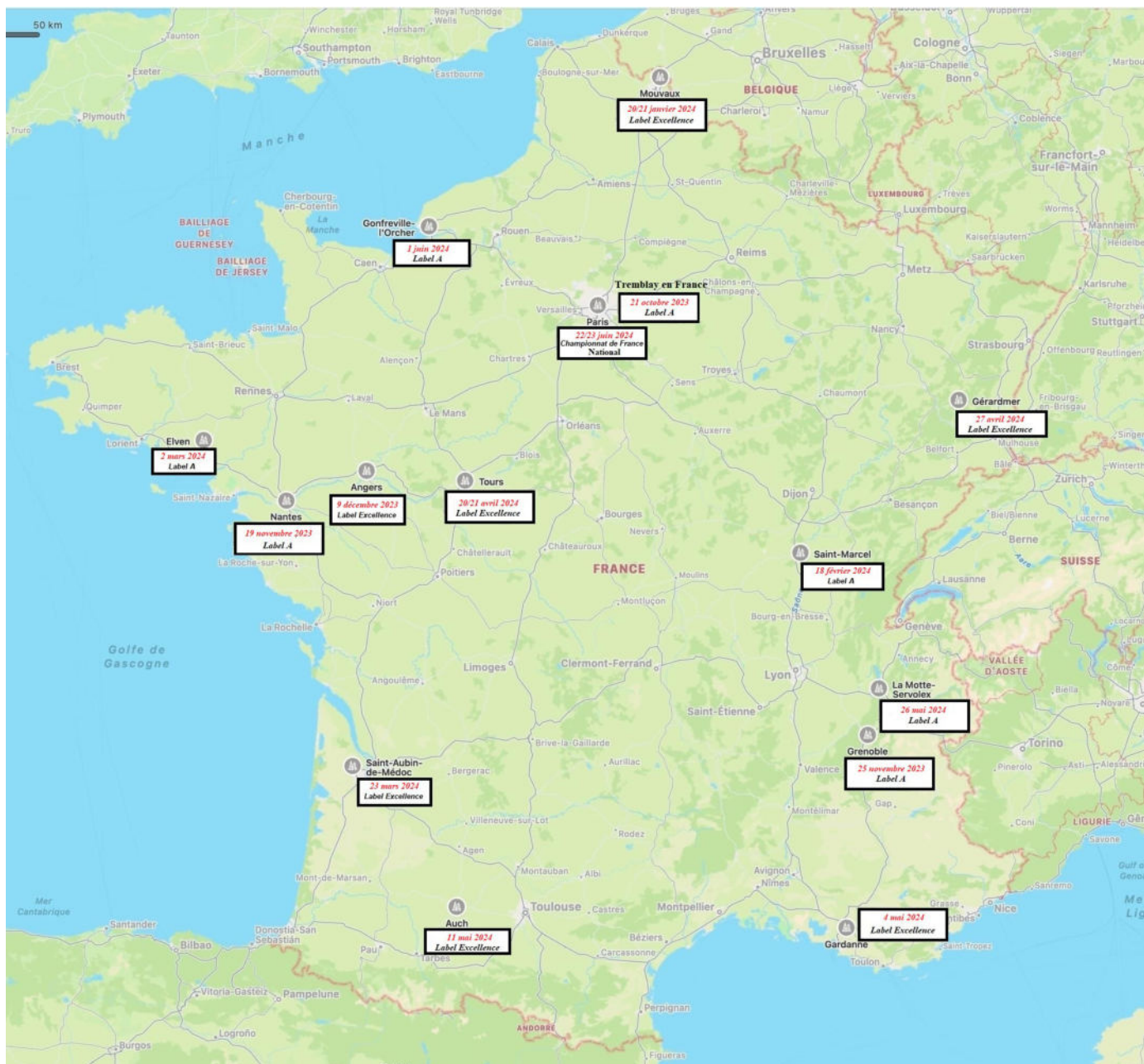
## STAGE MASASHI EBINUMA - 2 SEPTEMBRE 2023



# LES RENDEZ-VOUS

FRANCE JUDO VÉTÉRANS		CALENDRIER CIRCUIT VÉTÉRANS LABELLISÉ 2023-2024						FRANCE JUDO VÉTÉRANS	
OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUN	
TREMBLAY EN FRANCE 21 OCTOBRE 2023		ANGERS 09 DECEMBRE 2023	MOUVAUX 20/21 JANVIER 2024	SAINT MARCEL 18 FEVRIER 2024	ELVEN 02 MARS 2024	MASTER de TOURS 20/21 AVRIL 2024	GARDANNE 04 MAI 2024	TOURNOI des VIKINGS GONFREVILLE L'ORCHER 01 JUIN 2024	
	CHAMPIONNAT du MONDE ABU DHABI 31 OCTOBRE au 3 NOVEMBRE				SAINT AUBIN DE MEDOC 23 MARS 2024	GERARDMER 27 AVRIL 2024	MASTER D'ARTAGNAN AUCH 11 MAI 2024	CHAMPIONNAT D'EUROPE 06 au 09 JUIN 2024 SARAJEVO Date à confirmer	
	NANTES 19 NOVEMBRE 2023						TOURNOI DE SAVOIE 26 MAI 2024	CHAMPIONNAT DE FRANCE 22/23 JUIN 2024	
	FONTAINE 25 NOVEMBRE 2023								

Légende : rouge label excellence, bleu label A, marron international



Samedi 21 octobre 2023

Tremblay En France (93)

**MASTER VÉTÉRANS DE TREMBLAY EN FRANCE (93)**

*(Label A)*

31 octobre —3 novembre 2023

Abu Dhabi (EAU)

**CHAMPIONNAT DU MONDE JUDO VETERANS**

Liste des Judokas de l'Occitanie

<b>CHAMPIONNAT DU MONDE JUDO VETERANS 2023</b>					
<i>ABU DHABI (UAE)</i>					
<i>31 Octobre - 3 Novembre</i>					
<b>JUDOKAS DE L'OCCITANIE</b>					
	<b>PRENOM</b>	<b>NOM</b>	<b>CLUB</b>	<b>CATEGORIE DE POIDS</b> <i>(moins de)</i>	<b>CATEGORIE D'ÂGE</b>
1	Vanessa	MARTIN	JKC L'ISLOIS	57 Kg	M2
2	Fabien	FORNELL	TEAM JUDO 34	73 Kg	M2
3	Clément	CONDOMINES	US COLOMIERS	81 Kg	M2
4	Damien	LIOT	US COLOMIERS	90 Kg	M2
5	Romain	DAVAL	ENTENTE JUDO 34	73 Kg	M2
6	Lucie	BRONNER	US COLOMIERS JUDO	52 Kg	F3
7	Laurent	VERGES	US COLOMIERS	73 Kg	M4
8	Richard	ROUX	JKC L'ISLOIS	66 Kg	M5
9	Christophe	BOZZO	US COLOMIERS	+1	M5
10	Thierry	MEERSMAN	JKC L'ISLOIS	73 Kg	M6
11	Jean-Luc	GARCIA	JC CATALAN	66 Kg	M6
12	Thierry	LAGOUTE	JC AUSCITAIN	73 Kg	M7
13	Thierry	BRUNET	KODOKAN PAMIERIS JUDO	81 Kg	M7
14	Henri	DAILLIERE	QUERCY ARTS MARTIAUX	73 Kg	M7

*Nous leurs souhaitons un maximum de réussite*



Dimanche 19 novembre 2023

Nantes (44)

**TOURNOI NATIONAL VÉTÉRANS DE NANTES**

*(Label A)*

Samedi 25 novembre 2023

Fontaine (38)

**OPEN MASTERS DE FONTAINE**

*(Label A)*

Samedi 25 novembre 2023

Andorre La Vieille (Andorre)

**IV OPEN INTERNATIONAL VETERANS MASTER D'ANDORRA LA VELLA**

Samedi 9 décembre 2023

Angers (49)

**MASTER VÉTÉRANS ADIDAS**

*(Label Excellence)*



# ARBITRAGE ET COMMISSAIRES SPORTIFS

Dimanche 24 septembre 2023

## STAGES REGIONAUX D'ARBITRAGE 2023

Zone Nord Montauban (82), Zone Sud Saint-Estève (66), Zone Est Mèze (34), Zone Ouest Tarbes (65)

Les inscriptions se font via Extranet et sont obligatoires (pensez à réserver votre repas )  
Obligatoires pour les arbitres et CS en titre

Les enseignants & compétiteurs intéressés peuvent également participer à ces événements

Pour toutes informations complémentaires, rendez-vous par ici

<https://occitanie.ffjudo.com/.../stages-regionaux...>



Occitanie  
LIGUE JUDO

Dimanche 24 Septembre

Zone Est : Mèze (34)  
Zone Nord : Montauban (82)  
Zone Ouest : Tarbes (65)  
Zone Sud : Saint-Estève (66)

**STAGES  
RÉGIONAUX  
D'ARBITRAGE**

Obligatoires pour les Arbitres et CS en titre  
Ouverts aux enseignants & aux compétiteurs  
intéressés  
Inscriptions via l'extranet

Vous aimez le judo?

Pourquoi ne pas devenir arbitre?

L'école d'arbitrage du Tarn forme tous les judokas, de benjamin à **vétérans**, de ceinture jaune à noire!!!

Pour vous inscrire, rien de plus simple. Cliquez sur le lien ci dessous:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf9Bd9Mj\\_xOguZP9pNwRDZeEEn\\_mROexLUeZa2KCGxrzeEmDw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf9Bd9Mj_xOguZP9pNwRDZeEEn_mROexLUeZa2KCGxrzeEmDw/viewform)





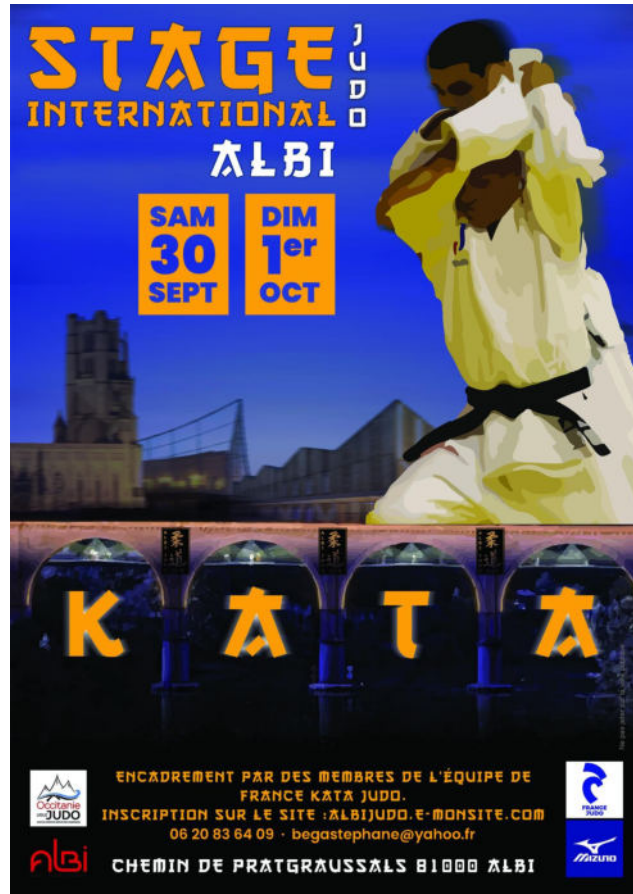
# LES RENDEZ-VOUS



La saison 2023/2024 est lancée:

- 5 open nationaux ( Reims, Agen, Rennes, Montauban, Méximieux)
- 1 championnat de France (Verquin)
- 3 tournois UEJ ( Madrid, Louvain, Laon)
- 2 stages internationaux menés par les membres de l'équipe de France ( Albi, Saint-Clément)
- 1 Open national Koshiki No Kata suivi d'un stage (Amilly).

Sans oublier toutes les phases régionales partout en France, qualificatives pour le Championnat de France.



ALBI JUDO CLUB, en partenariat avec la Mairie d'Albi, vous propose la 5ème édition du Stage International de Kata de Judo à Albi (81).

Salle événementielle de Pratgraussals - Chemin de Pratgraussals 81000 Albi

Intervenants :

- Membres de l'équipe de France Kata
- André Parent (formateur, entraîneur national et juge mondial)
- Hauts gradés de la ligue Occitanie

Horaires du stage :

- Samedi 30 septembre 2023 : 8h - 12h30 et 14h30 - 17h30
- Dimanche 1er octobre 2023 : 8h - 13h

Lors de ce stage, vous aurez l'opportunité de découvrir et de vous perfectionner (progression personnelle, passage de grade et/ou compétition)

sur les katas suivants :

- Nage no kata
- Kodokan goshin jitsu
- Katame no kata
- Kime no kata
- Ju no kata
- Koshiki no kata

Pour de plus amples informations :

Contactez-nous au 06 20 83 64 09 ou [begastephane@yahoo.fr](mailto:begastephane@yahoo.fr)

Lien vers le formulaire d'inscription :

<https://forms.gle/HHBk4XpwXu1WmMEx9>

# EVENEMENT

28-29 Octobre 2023

Abu Dhabi (*Emirats Arabes Unis*)

## CHAMPIONNAT DU MONDE JUDO KATAS

**Grégory MARQUES et Stéphane BEGA** (*Albi Judo Club*) sont attendus à Abou Dhabi pour leurs 12e sélections aux Championnat du Monde Judo Kata. La sélection officielle vient de tomber sur France Judo.

Ils seront en tournoi de préparation à Madrid le 16 septembre et en stage prépa monde les 22/23 et 24 septembre à Reims, suivi du stage international Kata d'Albi avant ce gros évènement qui finalise une très belle année terminant avec un titre sur le dernier Championnat d'Europe.

Vice-Champions du monde l'année dernière en Pologne pour ces deux judoka albigeois et toujours très déterminé à gravir les plus hautes marches au sein de cette merveilleuse équipe de France 2023.

Tous nos encouragements à nos valeureux vétérans tarnais pour cette ultime marche...



# RÉSULTATS

Samedi 16 septembre 2023

Madrid (Espagne)

## TOURNOI JUDO KATA UEJ

Série Kime No Kata :

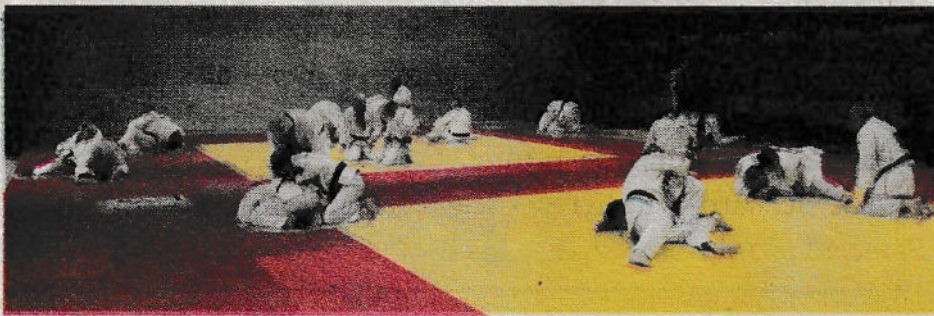
**Stéphane BEGA et Grégory MARQUES** (*Albi Judo Club*) remportent la seconde place.

Félicitations à nos deux représentants français et vétérans Tarnais .





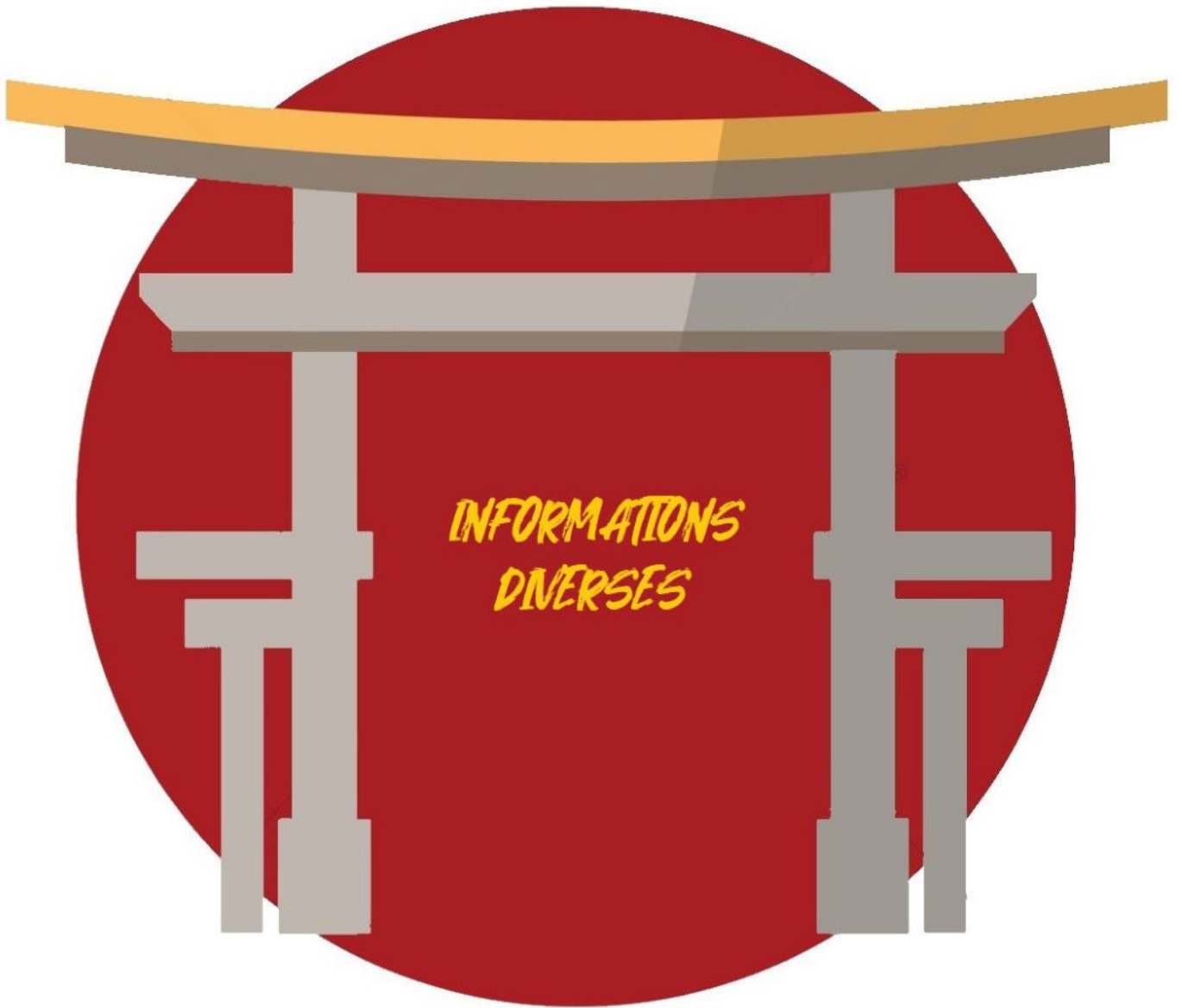
## La rentrée des vétérans



Au sein de la Fédération Française de Judo, la pratique du judo par les vétérans concerne les hommes et les femmes de plus de 30 ans, toutes couleurs de ceinture confondues, quel que soit le niveau de pratique. Cette catégorie d'âge prend de l'ampleur tant dans le domaine de la compétition, du loisir, du sport santé, de l'arbitrage et/ou dans l'investissement bénévole au sein des clubs tarnais, du comité ou de la ligue. Organisée par catégorie d'âge et de poids, cette filière permet aux plus motivés de continuer à pratiquer leur passion dans le cadre compétitif. Des tournois, nationaux labellisés et internationaux sont dédiés à ces judokas.

Le Comité du Tarn de judo a créé voilà deux saisons, une commission « Tarn Judo Vétérans » qui a pour objectif de partager, informer, organiser, développer et promouvoir le Judo Vétérans Tarnais, et ce à travers les réseaux sociaux, par l'accompagnement sur les tournois ou par le biais de plusieurs regroupements qui sont réservés « aux vieux ». Où, certes l'effort est là pour celles et ceux qui le désire mais surtout où la convivialité tient une bonne place. Alors si tu as plus de 30 ans, que tu as envie de reprendre le judo car tes enfants te motivent, parce que finalement cela te manque, peut être que tu as maintenant le temps d'aller aux entraînements, que tu connais des vétérans au sein d'un club. Ou bien que tu aies envie de découvrir cet art martial (il n'y a pas d'âge pour commencer...). N'hésite pas à pousser la porte de l'un des 35 clubs tarnais... Tu y trouveras des vétérans qui te feront partager leur expérience, leur envie, des structures où tu pourras t'investir en montant sur le tatami pour préparer des tournois, des grades, pour retrouver la condition physique, pour découvrir le judo ou bien tout simplement pour te faire plaisir en devenant bénévole. **Yannick M.**

Toutes les infos : <https://www.facebook.com/groups/tarnjudoveterans-tarnjudoveterans@gmail.com>





# LA TROUSSE DE SOIN



Un sport de combat comme le judo peut être générateur de blessure. Ainsi tout judoka devrait avoir avec lui une trousse de soin afin de parer à une éventuelle blessure. Voici la tout ce que vous avez voulu savoir sans jamais avoir osé le demander !

Il semble inévitable que le judoka compétiteur ou le pratiquant « loisir » se blesse à un moment ou à un autre (entraînements, shiaï, compétitions, stages ...)

Très souvent peu grave, la blessure doit quand même être prise au sérieux pour éviter une aggravation ou plus simplement pour éviter de nous tenir éloigné des tatamis.

Effectivement si un hématome ou une épistaxis (« saignement de nez ») ne devrait pas nous empêcher de revenir au prochain entraînement, une foulure, une entorse ou une déchirure musculaire pourront freiner ou même stopper notre saison.

Il est donc indispensable que les clubs et les judokas puissent avoir une trousse de soins adaptée à la pratique de notre art. Je vais me concentrer aujourd'hui sur la trousse du judoka et vous proposerai un nouvel article sur celle du club un peu plus tard.

La meilleure trousse de soins sera celle qui est la plus adaptée au judoka. Elle sera donc personnelle (traitement personnel pour l'asthme par exemple) !

Toutefois des « indispensables » sont nécessaires pour la constituer.

Pour la réaliser un faut se demander : de quels types de blessures je risque d'être victime sur un tatami ?

- Coup/hématome
- Épistaxis (saignement de nez)
- « Doigts dans l'œil »
- Coupure/saignement
- Frottement/brulure
- Ongle retourné/cassé
- Crampes « Petit malaise vagal » / hypoglycémie
- Foulure/entorse/luxation/fracture

Voici les principaux problèmes que nous pouvons rencontrer. Maintenant il faut réaliser sa trousse en fonction des risques potentiels.

<b>Risque de blessure</b>	<b>Matériel et médicament sans prescription</b>	<b>Médicament sans ou sur prescription</b>
Coup/hématome	Bombe de froid, ou vessie de glace, ou <u>poche de froid instantané</u> .	Pommade anti hématome, Granule homéopathique d'Arnica.
Epistaxie	<u>Mèche hémostatique</u> , ou coton.	Coalgan.
« doigts dans l'œil »	Sérum physiologique (unidose de préférence).	Collyre spécifique uniquement après une consultation ophtalmologique.
Coupure/saignement	Sérum physiologique (unidose de préférence, Désinfectant (unidose de préférence), Compresses stériles, Pansement à couper, Ciseaux bout rond, Pansement de suture (Type trip).	
Frottement/brulure	Corps gras + compresses stériles + pansement ou bande.	<u>Tulle gras</u>
Ongle retourné/cassé	Ciseaux bout rond, Coupe ongle	
Crampes		Granule homéopathique de Cuprum metallicum
« Petit malaise vagal »/hypoglycémie	Sucre en morceau ou en poudre (en emballage individuel de préférence), ou <u>pâte de fruit</u> , ou compote liquide en gourde.	
Foulure/entorse/luxation/fracture	Bande adhésive, Echarpe triangulaire, <u>Couverture de survie</u> .	Tensoplast, Anti douleurs (pas aspirine) prescrit par votre médecin traitant.

Les mots soulignés sont mes préférences mais rien ne vous empêche de choisir autre chose !!! Pour compléter ce tableau il est nécessaire d'ajouter :

- Des gants à usage unique (de préférence non poudré)
- Un gel hydro-alcoolique
- Des petits sacs qui peuvent servir de poubelle (nous ne sommes pas toujours dans notre dojo, il faut donc penser à évacuer les déchets).
- Du sparadrap (cela sert toujours, et à plein d'autre chose qu'à soigner !!!)

- Et bien sûr un contenant pour mettre tout le matériel. Le mieux étant une trousse de soins « repérable » (souvent rouge avec une croix blanche) mais cela n'est absolument pas nécessaire car je vous rappelle que c'est votre trousse de soins. Ainsi une trousse de toilette ou une boîte plastique par exemple peut très bien faire l'affaire.
- Dans la panique l'on peut avoir des « trous de mémoire », ainsi je vous conseille d'imprimer, de compléter et de mettre dans votre trousse ce petit tableau.

Urgence vitale = SAMU	15
Urgences (non vitale, feu etc) = pompier	18 ne pas raccrocher avant que l'opérateur vous invite à le faire.
Appel d'urgence international	112
Médecin proche du dojo	
Responsable du club (président)	
Sensei	
Responsable du local (gardien, mairie...)	

Rappeler vous que la meilleure trousse de soins est celle que l'on connaît et dont l'on connaît l'utilisation du matériel qui la compose. Il vous convient donc de compléter si besoin cette première liste en fonction de vous et de vos besoins.

Il est aussi à noter que certains matériels peuvent servir en prévention. Comme le sparadrap (s'attacher ou se renforcer les doigts), les bandes adhésives (pour les straps) ou les granules homéopathiques pour une séance qui va être « physique ».

Un dernier conseil pour votre trousse de soins vérifiez régulièrement les dates de péremption, car elles ont tendance à vite arriver ! Ce qui est bon signe car cela signifie que nous n'utilisons pas ou très peu notre trousse !

*Éric GUILLOUSSOU, cadre infirmier de santé et judoka*

(2017)



# EVOLUTION DU LOGO DU COMITE

1990



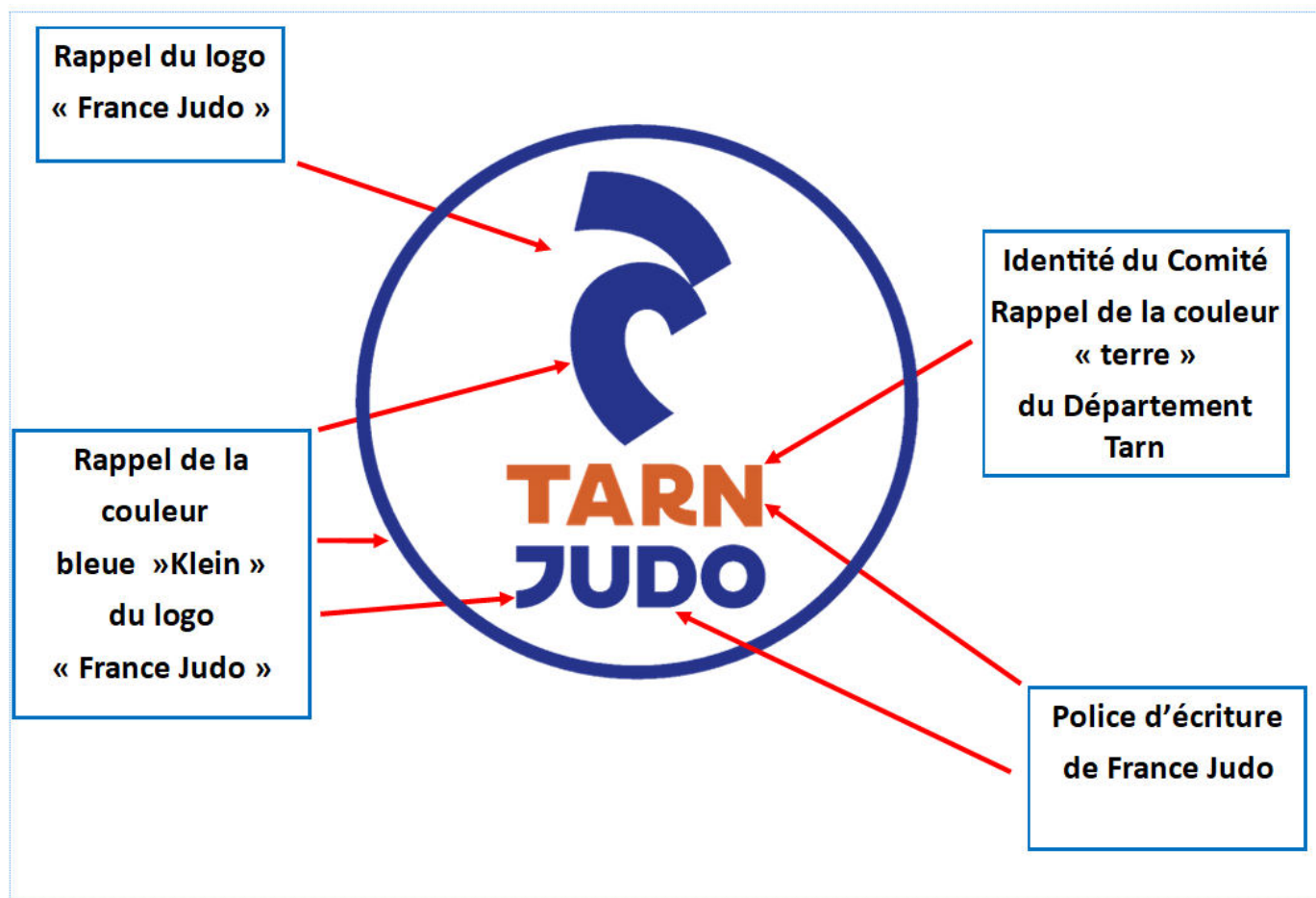
2013



2018



2022







Je vous souhaite à toutes et tous une excellente rentrée sportive et je vous retrouve sur le prochain rassemblement Tarn Judo Vétérans et certains tournois à venir.

Vous avez reçu ce bulletin, n'hésitez pas à le transférer à vos adhérents et amis.

**Yannick MAFFRE**

*Votre référent Judo Vétéran au sein du Tarn*



<https://www.facebook.com/groups/tarnjudoveterans>



Instagram



@TARNJUDOVETERANS



[tarnjudoveterans@gmail.com](mailto:tarnjudoveterans@gmail.com)



WhatsApp

Pour recevoir le Bulletin d'Informations, pour la diffusion d'évènement, de résultats, de photos vétérans : envoyez-moi un mail

