



NEWSLETTER n°03

CONTROLÉ DE SOI
SINCÉRIÉTÉ
MODESTIE
COURAGE
AMITIÉ
RESPECT
HONNEUR

Novembre 2025

ÉVÉNEMENTS : le samedi 20 décembre, Animation de Noël Petits & Grands.

PROCHAINES COMPETITIONS et STAGE :

- **Samedi 13 et Dimanche 14 Décembre** : Interclub de Noël Nort/Erdre. Inscriptions Closes. Y participent : Wesley, Matis, Léa, Nolan, Eugène, Raphaël, Maaz.
- **Samedi 13 Décembre** : Championnat Départemental Équipes Séniors (M & F) Kyu et Dan.
- **Dimanche 14 Décembre** : Coupe Départemental Minimes M & F (Dojo Croissant), Clôture des inscriptions le 11 décembre. *Se renseigner auprès Dominique, Bernard, ou Xavier.*
- **Samedi 20 Décembre** : Stage École Arbitrage & Commissaires sportifs n°3, Clôture des inscriptions le 17 décembre

⚠ **Inscription Obligatoire** via Extranet pour les Tournois / Stages ou Championnats organisés par le CD44, la Ligue, ou parfois, certaines compétitions Interclub.



L'Interclub de Saint Sébastien s'est déroulé les 15 & 16 novembre. Nous avons une dizaine de combattants du club. Beaucoup d'enfants présents à cette manifestation, trop peut-être d'après les retours des parents. Les poussinets étaient convoqués le samedi. Les poussins, benjamins, minimes, le Dimanche. Et voici nos jeunes combattants sur le podium...

FÉLICITATIONS A
TOUTES ET TOUTS !

Adam Doumi, 1er

Lina Doumi, 3ème



Mael Garnier, 3ème

UN TRÈS GRAND MERCI À M'SIEUR FRANCK PETIT
QUI EST PRÉSENT LES MERCREDIS AVEC BRIGITTE
POUR S'OCCUPER DE NOS PETITS !



2 Eugène Tapon, 1er



2 Gabriel Lancien, 3ème **3**



2 Wesley E. Epoh 3ème **3**



2 Raphaël Loisel 1er **3**



2 Nolan Vilain 1er **3**



2 Clovis Coussot 2ème **3**

Le saviez vous ?

Taisō s'écrit en kanji 体操, où 体 signifie corps et 操 diriger/faire marcher/manœuvrer. Littéralement, il s'agit de faire bouger son corps. Les pratiques martiales savent identifier le «ju» et le «go», le souple et le dur. La vitesse et l'efficacité du geste partent de la disponibilité physique et mentale, qui se travaille par des mouvements favorisant la mobilité et l'amplitude articulaire. Le vif s'appuie sur le lent. Devenir plus précis et plus fort, éviter les blessures et les douleurs chroniques, optimiser son potentiel physique et mental, c'est ce que peut apporter le taisō dans un objectif d'entraînement, une préparation psychomotrice à portée de main.



Samedi 22, avait lieu à Angers, au dojo Régional, les TEC ou Test Efficacité Combat. Cette compétition un peu spéciale est dédiée aux combattants qui veulent obtenir des points pour valider l'UV3. Pour obtenir le 1er Dan pour Mohamed, Luca, Arthur et Amélie-Mei, le 2ème Dan pour Nicolas (Copain du Sakura), et le 3ème Dan pour Xavier.

Résultats des courses : Mohamed 20 points, Luca 40, Arthur 30, Amélie-Mei 30 : tous les trois ont bel et bien décoincé leur compteur. Nico, avec ces 30 points valide sa troisième **Unité de Valeur** et obtient son 2ème Dan. Xavier valide également son UV mais pour son 3ème Dan.

Et dimanche, Amélie-mei et Mykhailo étaient au Grand Prix Cadets de Nantes au Dojo du Croissant.

Mykhailo perd ses deux combats, et Amélie-mei en gagne un et perd le second.

Bravo à tous les deux de s'être engagés, et d'avoir participé car c'est, quoi qu'on en dise, le premier pas vers la victoire.

Et n'oubliez pas !

Le samedi 20 décembre entre 15h et 17h, nous nous retrouvons toutes et tous sur le tatamis de la Salle Polyvalente pour notre animation de Noël, petits et grands, jeunes et chenus, avec les parents, pour se rouler par terre et bien s'amuser avant les vacances...

Ici, le lien d'inscription : <https://forms.gle/dBSiUYWY6h8DnNrW6>

ANNIVERSAIRES :

En Décembre, nous penserons à **Bruno, Nolann, Kéo, Emmanuel, Ismaël, Soulayman, Emeline, Aidan, Mattéo, Nicolas, Adam, Elio, Jacques, Jérôme, Adam, Louis, Ewen, Bernard, Charles-Roger**, et enfin, **Enzo**.

Nous leur souhaitons à toutes et tous **UN JOYEUX ANNIVERSAIRE !!**

Suite de nos aventures dans la Newsletter numéro 04 ...

