

La section judo de l'ASMC vous informe



• Agenda

Initialement programmé le 12 janvier, le tournoi de judo de Chambourcy a dû être déplacé au dimanche 1^{er} mars. C'est un incontournable de la vie du club, ne le ratez surtout pas !

• Le judo-taïso

Ne rangez pas encore vos agendas, et inscrivez votre futur rendez-vous hebdomadaire au dojo du gymnase Gallienne : **vendredi à 20h**, le sport où on se dépense vraiment, tout en y prenant un plaisir

foi. Il s'agit bien sûr du **judo-taïso**.

Après une petite séance d'échauffement complet, des exercices très différents se suivent sur un rythme soutenu, tout le corps travaille (parfois même, sans s'en apercevoir). **Abdos, jambes, bras, équilibre, coordination, déplacements, même la mémoire est sollicitée** lorsque les mouvements sont enchaînés sous forme chorégraphiée. Et parce que c'est plus convivial et plus motivant de ne pas être seul à se dépenser dans son coin, les exercices sont souvent réalisés à deux : **on se soutient les uns les autres dans le plus pur esprit du judo**. Et on n'oublie pas les muscles les plus importants : les zygomatiques ! Tout se passe dans la bonne humeur car les exercices sont traités de façon ludique.

Un vrai sport antistress : en fin de séance, on se sent tout à la fois vidé et **plein d'énergie**, après avoir bien transpiré et passé un excellent moment tous ensemble, que nous vous invitons à venir partager avec nous.

Par Sophie Vares



Judo@asm-chambourcy.fr

Stage de tennis

23 au 27 décembre (hors 25 décembre - 10h à 12h et/ ou de 14h à 16h*).

Tarifs:

76€ pour 2h/jour pendant 4 jours.

A noter : le club se réserve le droit d'annuler une inscription si le stage est complet ou si le groupe ne correspond pas au niveau de l'enfant.

**Les horaires de l'après-midi sont susceptibles de changer en fonction du nombre d'inscrits).*



Renseignements et inscriptions :
Alexandre ALOIZOS
06 03 56 89 67
<https://ballejaune.com/club/tcchambourcy>



Stage multisports (6 à 13 ans)

Vacances de février 10 au 14 février et/ou 17 au 21 février, 14h à 17h.

Tarif : 70€ la semaine en ½ journée
Préinscription obligatoire.



Renseignements et inscriptions :
Samuel - 01 39 79 18 31
epiesamuelasmc@hotmail.fr
animateursportif@asm-chambourcy.fr
www.asm-chambourcy.com



Une rentrée explosive et forte en projets pour la section basket-ball de l'ASMC



Depuis ce début de saison, la section basket de l'ASMC a presque atteint, une fois de plus, le nombre limite de licenciés en un mois et demi.

Les jeunes U10 à U17 très motivés ont achevé la 1^{re} phase de qualification avec de bons résultats dans l'ensemble. L'association tient à souligner la performance de ses U15 qui se qualifient sur une 2^e phase au plus haut niveau jeune départemental (niveau 1 poule A) en sachant que le département se compose de 4 niveaux et pour certains de 6 ou 7 poules. **Félicitations pour leur travail et à leur coach Richard !**

La création d'une catégorie U15 féminine est très concluante puisque qu'elle compte 13 inscrites dans cette catégorie ! Les filles démontrent leur motiva-

tion sur le terrain avec deux victoires écrasantes contre une défaite de 9pts. Bravo pour leur engagement et leur bonne humeur.

Par ailleurs, leur projet de **stage de Basket à Los Angeles** en avril 2020, organisé par l'association CBCLA, avance à grands pas. Les jeunes sont mis à contribution sur des **actions collectives de vente** de petits produits sur la période de Noël qui permettront d'établir un **budget pour les activités et les extras sur place**. L'association compte sur votre soutien pour aider les jeunes sportifs dans ce **projet qui se veut collectif et exceptionnel**. L'aventure continue...

Par Raymond et Nathalie

Les dates à retenir pour l'ASMC



- **Tournoi national mixte senior de badminton**
Samedi 25 et dimanche 26 janvier, gymnase Georges Gallienne
- **Tournoi de Judo**, catégories : de 3 à 14 ans
Dimanche 1^{er} mars, 9h à 18h, gymnase Georges Gallienne

Sportif au grand coeur avec le Téléthon



- **Petit déjeuner**
Samedi 7 décembre, 9h à 13h, Club House Tennis
Organisé par la section tennis de l'ASMC.
- **Hatha Yoga**
Dimanche 8 décembre, 10h à 12h, Gymnase Gallienne
Organisé par le Sport Santé de l'ASMC
(5€ - public adulte)



Inscription au Yoga sur
telethon.chambourcy@gmail.com ou
06 07 48 36 33