

Sommaire

• Le Judo c'est quoi ?

• Fête de NOEL



• Retour sur les compétitions

• Remise des ceintures

• Survêtements 2019

• Anniversaires

Mot du Président



La modestie « C'est parler de soi-même sans orgueil »

La modestie c'est...

Ne pas se glorifier chaque fois que l'on fait tomber quelqu'un en judo !

Ne pas se vanter sans arrêt.

Savoir reconnaître et accepter qu'il y a des choses que l'on ne sait pas bien faire.

Accepter de travailler nos points faibles, de les montrer aux autres.

Accepter les reproches justifiés et en tenir compte.

Ne pas se cacher derrière des mensonges, des histoires.

Ce n'est pas le sentiment d'être nul en tout !



ISTRES JUDO Organise

**Jeudi 20 Décembre à partir de 18 h
À la salle la Grange à ENTRESSEN**

Istres Judo vous invite à un spectacle
d'improvisation

Théâtrale enfants (le voyage fantastique.....)

et pour les plus petits la venue du père Noel avec sa
hotte.....

Nous espérons votre présence

Nos Partenaires



**Pas d'entraînements pendant
les vacances scolaires**

Hinata ceinture jaune/orange...
félicitation pour ta persévérance !!



**Black Friday aussi a ISTRES JUDO
L'information suit**

Ceinture verte pour Manu, Quentin et Abel félicitation
pour votre progression et votre abnégation



Compétition à Aubagne



Formation

MANENQ jean marc Formation CDOS de 16h "les réseaux sociaux"

Anniversaire pour le mois DECEMBRE 2018

Mr CHETTI ismail et Melle Yamine (Samedi 1) Mr GAZAN abel (Mardi 4) Mr DEMBEK leo (Jeudi 6)
Mr NGUYEN kenzo (Jeudi 6) Mme BOUCHET Martine (Samedi 15) Mr SOTO tom (dimanche 16)
Mr CROCHET Tristan (Jeudi 20) Mr LAURICELLA pierrick (Vendredi 21) Melle GOHRIG mila(Mardi 25)
Melle ZOUBIR Emina (Mercredi 26)