

Extrait du journal « La Montagne » du 16 Avril 2018 :

COSNAC

Les jeunes judokas étaient en stage

C'est sous le regard bienveillant de Teddy Riner que s'est déroulé, mercredi dernier, le stage traditionnel de pâques au dojo de Cosnac.

Animé par Julien Malot, entraîneur des sections « judo » du Jeclat de Cosnac et classé 5^e au récent championnat de France de jujitsu, cette rencontre

a regroupé une dizaine de judokas.

Après un échauffement ponctué par des jeux d'opposition, les participants ont participé une initiation au premier kata, suivie d'un apprentissage technique et des combats. Pour pratiquer cette discipline, contacter le 06.18.71.09.81. ■

ANIMATION. Un bon moment pour occuper les vacances.

Extrait du journal « La Montagne » du 05 Avril 2018 :

COSNAC

Première compétition des jeunes judokas

Le judo club La Vigilante Malemort organisait ce samedi 31 mars une animation inter-club destinée aux jeunes judokas. Plusieurs clubs du bassin de Brive étaient représentés dont le JECLAT Cosnac représenté par 8 enfants.

Les jeunes judokas se sont bien comportés en montant très souvent sur le podium. Les dirigeants tiennent à féliciter Andréa (5^e en partant de la gauche) et Jean (premier à gauche) qui se classent premier sans oublier la seconde place d'Antoine (à côté de Jean). ■



UN BON MOMENT POUR LES JEUNES JUDOKAS. Première compétition pour les enfants de l'école de judo de Cosnac.

Extrait du journal « La Montagne » du 31 Janvier 2018 :



Crêpes, cidre, et bonne humeur pour les joueurs de loto. © Droits réservés.

Samedi, le Jeclat de Cosnac a organisé son traditionnel loto annuel.

Lors de la présentation de la soirée, le président Michel Falzon a tenu à saluer les personnes présentes, mais aussi tous les sponsors, qui ont participé en offrant de nombreux lots.

Dès 19 h 30, la salle polyvalente de la commune était prise d'assaut par les premiers joueurs et passionnés de loto, lesquels attendaient l'ouverture des portes.

Au total, quelque 180 joueurs ont participé à la soirée loto, venant de Cosnac et des communes voisines.

Le lot principal de la soirée, un ordinateur portable de 17 pouces, a été gagné par un Briviste, venu en famille pour simplement passer un agréable moment à Cosnac.

Les perdants pourront de nouveau tenter leur chance, le dimanche 18 février, à partir de 14 heures, toujours dans la salle polyvalente de la commune ou l'association de la Rose des vents organisera son loto.

Extrait du journal « La Montagne » du 13-12-2017 :

Publié le 13/12/2017



Les enfants ont tous apprécié ce stage de judo. © Droits réservés

Stage de fin d'année au club de Judo. Samedi 9 décembre, le club de judo organisait un stage de fin d'année, toutes tranches d'âges confondues. Ce stage débutait à 9 h 30 par une série de jeux éducatifs à l'aide du matériel dont dispose le club (tapis de chute, trampoline, cheval d'Arson, ballons sauteurs, etc.)

Après un repas pris en commun, l'après-midi était exclusivement consacré à la pratique du judo jusqu'à 16 heures. Cette formule initiée par Julien Malot, a permis de recruter un plus grand nombre de participants (14). Les stages en dehors des périodes de vacances scolaires sont plus suivis et ils permettent aux pratiquants des différentes sections de se rencontrer.

Extrait du journal Municipal Officiel « Cosnac à la loupe » d'Octobre 2017 :

> JECLAT – GYM – JUDO - TAEKWONDO

Une nouvelle saison débute et le JECLAT s'active pour vous proposer de nouvelles animations.

L'effectif de la saison qui vient de s'achever est encore en légère progression. Nous passons de 145 à 155 adhérents et restons sur une pente ascendante depuis 2013. Cette hausse est liée à l'augmentation de l'effectif de la section gymnastique adultes et enfants alors que l'effectif judo reste stable. Nos animatrices « Gym » diplômées et animateur Judo Brevet d'État ont su, par la qualité de leur prestation, attirer et conserver leurs pratiquants.

Cependant pour évoluer, sans vouloir atteindre un nombre exagéré d'adhérents, le club se doit de répondre aux attentes des Cosnacais et habitants des communes environnantes. Aussi nous souhaitons cibler deux nouvelles tranches d'âge et nous vous proposons :

- Un cours « gymnastique énergie » tranche d'âge 25-45 ans (à titre indicatif). Le cours « adultes » du lundi soir est transféré au mardi soir, même horaire.
- Un cours de Taekwondo (art martial pieds/poings) tranche d'âge adolescent/adulte.

JOURS ET HORAIRES DES COURS 2017-2018

- **Gymnastique énergie** : Le lundi de 19h45 à 20h45

- **Gymnastique « adultes »** : Le mardi et jeudi soir de 19h45 à 20h45.

- **Gymnastique douce** : Le mardi après-midi de 14h30 à 15h30. Le jeudi matin de 10h00 à 11h00 gymnastique « spécifique seniors ». Le lundi matin de 10h30 à 11h30 atelier équilibre.

- **Gymnastique « enfants »** : Le mardi de 18h à 19h cours enfants « moyennes ». Le Jeudi 17h30 à 18h30 cours enfants 3 à 5 ans mini.

- **Judo** : Le mercredi 18h00 à 19h30 pour

les 8 ans et plus. Le vendredi 18h00 à 19h00 « éveils judo de 4 à 6 ans ». Le vendredi 19h00 à 20h00 « école de judo 6 à 8 ans ».

- **Taekwondo** : Le mercredi 19h45 à 21h15.

Pour contacter les dirigeants du club :

- Pour nous écrire : jeclat@hotmail.fr
- Site d'accueil et de renseignements : <http://judo-gym-cosnac.fr>
- Téléphone : 05.55.25.43.70 (GYM) - 05.55.74.68.22 (JUDO).

