

Développement du judo vétéran dans l'Hérault

Compte rendu

Rassemblement du 6 décembre 2025 à Montpellier



Compte rendu – Rassemblement Judo Vétéran

- **Date** : Samedi 06 décembre 2025
- **Lieu** : Hall des sports du Collège Arthur Rimbaud, Rue Mohamed 5, 34000 Montpellier
- **Horaires** : de 09h00 à 11h00
- **Participants** : 19
- **Organisé par** : Luc LIGNON (EJJM); Christel LAVAUD (MJO), Clémence RANCHON (EJJM); Laurence GARNIER ; Patrick BRUS (commission vétéran);
- **Animation** : Mickael ALLO (MJO)

Objectifs du rassemblement

- Encourager la pratique du judo chez les vétérans dans un cadre convivial
- Renforcer les liens interclubs et la dynamique départementale
- Proposer un moment d'échange technique, physique et humain adapté aux vétérans

Déroulement de la matinée

- **08h30 - Accueil**
- **09h00 –Echauffement collectif**
- **09h40 – Séquences techniques debout / sol**
- **10h20 – Randoris souples** : respect des rythmes, esprit d'entraide
- **11h00 – Clôture** : Mondo
- **11h30 – Café** offert par le MJO

Ambiance et retours

Une ambiance chaleureuse, ponctuée de rires, de respect, de complicité et d'un bon café.

Les échanges ont mis en lumière la volonté commune de partager des moments de judo au-delà des âges.

Points à retenir - Mondo

- Encouragements sur le principe des rassemblements des participants
- Projet d'un master vétérans sur l'hérault

Merci

Un immense merci au club **Montpellier Judo Olympic** pour son accueil et son engagement à faire vivre l'esprit vétérans. Grâce à son soutien, ce rassemblement a été une belle réussite, fidèle aux valeurs de respect, de partage et de convivialité qui nous rassemblent sur le tatami et plus.