



26 AVRIL 2025

LONGWY

COUPE BENJAMIN ESPOIR !!!

- **HORAIRES :**
- **8H30 :** Pesée Garçons
- **9H30-12H00:** Démonstration Technique puis combats
- **12H30:** Pesée Filles
- **13H30-16H00:** Démonstration Technique puis combats

**INSCRIPTION EXTRANET OBLIGATOIRE
OUVERT À TOUS LES BENJAMINS QUI NE SE SONT PAS
QUALIFIÉS AU CRITERIUM DU BASSIN LORRAIN**

**SALLE BASSOMPIERRE, RUE ALBERT LEGENDRE,
54400 LONGWY**



COMITE DE MEURTHE & MOSELLE DE JUDO - JU JITSU

FEDERATION FRANCAISE DE JUDO – JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES



📌 NOUVEAUTÉ : LANCEMENT DE LA COUPE ESPOIR BENJAMIN !

Lors de la campagne électorale menant à l'élection du nouveau comité, Jérôme GUERBER et son équipe s'étaient engagés à offrir aux benjamins une nouvelle animation, équivalente à une deuxième division.

Aujourd'hui, cette promesse devient réalité !

Votre comité de Judo innove cette année avec la Coupe Espoir Benjamin, une opportunité unique pour les jeunes judokas d'acquérir de l'expérience en compétition tout en valorisant leur progression technique.

◆ Qui peut participer ?

✓ Tous les benjamins n'ayant pas dépassé l'échelon départemental sur le circuit compétitif.

✓ Les judokas ayant seulement leur première année de licence, même s'ils sont encore ceinture blanche.

◆ Un format adapté et valorisant !

✓ Poule de 4 ou 5 judokas par catégorie de poids.

✓ Démonstrations techniques en ouverture pour mettre en avant le travail réalisé en club.

✓ Combats adaptés au format benjamin :

➡ 2 minutes de combat

➡ 1 minute de ne-waza en cas d'égalité

🏆 Un classement par Poules sera effectué pour les récompenses !

📌 Comment s'inscrire ?

🔄 Parlez-en avec votre entraîneur et inscrivez-vous sur l'événement Extranet !

