



CLUB LABELLISÉ OR

CALENDRIER KATA / SHIAI 2026-2027

**PSB JUDO
BESANÇON**

06 50 92 11 20

psbjudo@gmail.com

3 chemin des torcols 25000 Besançon

psbjudo.ffjudo.com

INFORMATIONS

Voici les dates des événements de la saison que vous pouvez également retrouver sur le **calendrier de la ligue BFC**.

À cela se rajoutera d'autres tournois et/ou stages, quand nous aurons reçu les invitations des clubs organisateurs.

À savoir que **certains tournois seront sur sélection** en fonction de l'investissement et de la régularité aux entraînements. L'hygiène de vie rentre également en compte : hydratation, alimentation saine, sommeil irréprochable et temps d'écran à limiter.

Tous ces paramètres feront la réussite et limiteront les blessures, même si le risque 0 n'existe pas. Surtout au Judo.

À vous de vous prendre en main correctement.

Une compétition de judo engendre énormément de stress, de l'énergie et de la concentration. Ces éléments ont un impact sur le corps et votre cerveau.

En fonction des victoires et surtout des défaites.

C'est pour cela qu'il ne faut pas en abuser et que l'entraînement reste la priorité.

Pour ceux qui ressentent le besoin : n'hésitez pas à **prendre un préparateur mental de votre côté** (le club a un contact si vous le souhaitez) car le mental ne se travaille pas uniquement pendant l'effort mais aussi durant les moments d'inactivité.

Ensuite le club a mis en place un **partenariat avec un club d'haltérophilie** : Tous les mercredis de 12h à 14h vous avez la possibilité de faire un cours encadré par un éducateur à un tarif réduit : 200€ l'année

Pour ceux qui sont intéressés merci de contacter Arnaud.

Ce calendrier est prévisionnel, il est possible qu'en fonction de votre état physique certaines compétitions ne soient pas les bienvenus.

Alexis CHAUDIERE et Arnaud JOUFFROY

CALENDRIER PASSAGE DE GRADE PSB JUDO

Lieux	Date	Tournoi / Championnat / Stage
Vesoul (70)	11 octobre 2026	UV 1 et UV 2
Lons le Saunier (39)	12 décembre 2026	UV 1 et UV 2
Lons le Saunier (39)	13 décembre 2026	Shiai UV 3
Nevers (58)	27 février 2027	UV 1 et UV 2
Nevers (58)	28 février 2027	Shiai UV 3
Sanvignes les mines (71)	24 avril 2027	UV 1 et UV 2
Sanvignes les mines (71)	25 avril 2027	Shiai UV 3
Besançon	12 juin 2027	UV 1 et UV 2
Besançon	13 juin 2027	Shiai UV 3