



CLUB LABELLISÉ OR

CALENDRIER MINIMES 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 MINIMES PSB JUDO

Lieux	Date	Tournoi / Championnat / Stage
Lons le saunier (39)	17 octobre 2026	Open Adidas
Besançon	7 novembre 2026	Open Minimes
Saint Marcel (71)	15 novembre 2026	Open Saint marcel
Beaune (21)	20 décembre 2026	Open CD21
PSB	21-22-23 décembre 2026	Stage club
Audincourt (25)	23 janvier 2027	Coupe bi-départementale
Besançon	14 février 2027	Championnat BFC
PSB	17-18-19 février 2027	Stage club
A définir	22-23-24 février 2027	Stage inter-dép (sélection du Doubs)
A définir	20-21 mars 2027	Coupe de France
PSB	14-15-16 avril 2027	Stage club
A définir	17-18 avril 2027	Coupe de France par équipe (sélection du Doubs)