

2026

SPECIMEN



SPUC
P E S S A C
—JUDO - JIJITSU—



Site internet: www.spuc-judo.com

E-mail: contact@spuc-judo.com

Tel: 06 89 35 10 49



CODE MORAL

POLITESSE
COURAGE
SINCÉRITÉ
HONNEUR
MODESTIE
RESPECT
CONTRÔLE DE SOI
AMITIÉ

SPUC
PÉSSAC
— JUDO · JUIJTSU —



LE RESPECT

" LE RESPECT, C'EST ACCEPTER
LES DIFFÉRENCES
ET RECONNAÎTRE LES EFFORTS. "

CONTRÔLE DE SOI

" SE CONTRÔLER, C'EST CHOISIR
LA PAIX POUR SOI
ET AVEC LES AUTRES. "

Le mot du président

Chers adhérents, chers partenaires,
Cette nouvelle saison marque une belle réussite
pour notre club : le SPUC Judo a obtenu le Label
ARGENT de la Fédération Française de Judo,
une reconnaissance qui valorise la qualité de
notre enseignement, l'engagement de nos professeurs
et l'investissement de tous.

Nous sommes également fiers de rassembler
360 adhérents, preuve du dynamisme
et de l'attractivité de notre section.

Un grand merci à chacun d'entre vous pour
votre confiance, votre fidélité et votre participation
à la vie du club.

Nous exprimons aussi toute notre gratitude
à nos sponsors, dont le soutien précieux permet
à nos projets de voir le jour et contribue à la réussite
de nos actions tout au long de l'année.

Ensemble, continuons à faire vivre les valeurs du judo
et l'esprit du SPUC.

Julien SUSPERREGUI
Président du SPUC Judo



HONNEUR
 " L'HONNEUR,
 C'EST FAIRE CE QUI
 EST BIEN, MÊME
 QUAND PERSONNE
 NE REGARDE. "

**20
26**

JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FÉVRIER

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARS

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



POLITESSE
 " LA POLITESSE,
 C'EST PRENDRE SOIN
 DES AUTRES, SUR LE
 TATAMI COMME
 DANS LA VIE."



CODE MORAL

POLITESSE

COURAGE

SINCÉRITÉ

HONNEUR

MODESTIE

RESPECT

CONTRÔLE DE SOI

AMITIÉ





SPECIMEN

SPECIMEN

LA SINCÉRITÉ
 " LA SINCÉRITÉ,
 C'EST ÊTRE SOI-MÊME,
 SANS TRICHER AVEC
 LES AUTRES."



20
26

MAI

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUIN

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AOÛT

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

CODE MORAL

POLITESSE

COURAGE

SINCERITE

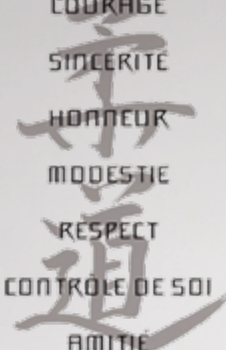
HONNEUR

MODESTIE

RESPECT

CONTROLE DE SOI

AMITIE



LA MODESTIE

" LA MODESTIE,
C'EST RESTER
CURIEUX, ET LAISSER
LES AUTRES BRILLER
AUSSI. "

L'AMITIÉ

" L'AMITIÉ, C'EST APPRENDRE
ENSEMBLE, EN SE SOUTENANT
ET EN S'AMUSANT "

LE COURAGE

" LE COURAGE, C'EST OSER MÊME
QUAND ON NE SAIT PAS
SI ON VA Y ARRIVER. "

SPECIMEN



2026

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DÉCEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ils soutiennent le SPUC JUDO



GUILLAUME GAZEAU

PRÉPARATEUR MENTAL

A PARTIR DE 12 ANS : DU LOISIR À LA COMPÉTITION

CONSULTATION / TÉLÉCONSULTATION
SUR BORDEAUX ET ALENTOURS

06 17 02 92 70

Tatie Belle

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

Massages-soins Corps et Visage

70 avenue Jean Jaurès 33600 - PESSAC



CHEZ COCOTTE

CUISINE AUTOUR DU POULET



Une réalisation

ISOLATION

by TRYBA

05.56.01.55.79

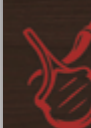


BIJOUTERIE POCHON

mardi au samedi
9h30-12h30 14h30-19h00
bijouteriepochon@orange.fr

54 AVENUE PASTEUR
33600 PESSAC

0556452193



BOUCHERIE des Vignes

Le vrai goût du savoir-faire

Boucher, volailler, traiteur

- Bœuf blonde aquitaine
- Viande maturée
- Veau sous la mère
- Porc fermier
- Volaille label rouge Landes
- Agneau des Pyrénées

62 Avenue Jean Jaurès
33600 PESSAC
05.56.93.12.55
bruno.boucheriedesvignes@gmail.com

MON AUTRE SALON

MASCULIN - FEMININ

5 Avenue Jean Jaurès - 33600 PESSAC

05 56 15 37 98

BROUSSART mécanique BROUSSART danse BROUSSART formation BROUSSART location

CENTRE CULTUREL
Location de salles et box de répétition

M.BROUSSARD Didier 06.81.64.54.29
site www.broussartmusique.fr
email: contact@broussartmusique.fr



17 Av. ARDINNE
33600 PESSAC
Tél. 05 56 38 46 71
Fax 05 56 38 41 71

LE PETIT FLEURISTE

25 pl. de la Vème République
33600 PESSAC

Du mardi au samedi
9h-13h / 15h-19h
Le dimanche 10h-13h

• 05 57 02 00 01 •
www.lepetitfleuriste-pessac.fr
contact@lepetitfleuriste-pessac.fr

IFratoni

Allianz

Julien Fratoni
Agent Général d'assurance
05 56 45 18 34
<https://ifratoni-assurances.fr>
3 rue Curie - 33600 PESSAC

LA FORÊT




les petits bilingues



LES PROS BILINGUES

Direct Alu Fermetures

Votre installateur et réparateur
de menuiseries (bois, alu, acier
et pvc), volets, stores, portails,
portes de garage, vitrages,
motorisations, serrurerie...

74 Av Jean Jaurès,
33600 Pessac

05 56 15 32 82

CRÉDIT PHOTOS PIERRE GÉLARD