



WAZA

Le petit journal de l'EJK



Edition du 06 Janvier 2022

Le mot du président



Chers licenciés, chers amis,

Le mois de mars va commencer et il sera particulier à bien des égards.

Le premier point, positif, le port du masque n'est plus obligatoire dans les lieux où le pass-vaccinal est demandé. Le dojo est donc concerné par cette mesure. Je vous encourage malgré tout à faire preuve de prudence en continuant à respecter les gestes barrière et à décider par vous-même si vous voulez continuer à le porter. Cette première évolution montre peut-être la voie à un retour progressif vers une vie normale..... Mais le sera-t-elle encore ?

Le second point n'a échappé à personne. Il s'agit de la guerre en UKRAINE. Je ne vais pas, ici, m'épancher sur ce que j'en pense, ce n'est pas l'endroit mais des décisions fortes ont été prises dans le milieu sportif pour venir en aide à l'UKRAINE et pour montrer toute la désapprobation possible face à l'attitude russe. La fédération internationale de judo a, par exemple, décidé de destituer Vladimir POUDINE de ses fonctions de président d'honneur.

Pour en revenir à des choses un peu plus gaies, les compétitions ont repris et nos jeunes ont pu aller se frotter aux autres compétiteurs de la région avec plus ou moins de succès mais toujours avec beaucoup d'envie, tous les membres du bureau les félicitent pour leur engagement et comme le disait le baron Pierre DE COUBERTIN : « Le plus important n'est pas de gagner mais de participer, car l'important dans la vie ce n'est point le triomphe mais le combat ; l'essentiel, ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu. »

Enfin, le grand slam de PARIS a été l'occasion pour notre équipe de FRANCE de montrer de très belles choses sur le tatami en récoltant 11 médailles dont 3 en or. Tout cela sous les yeux de notre Chloé qui a participé, cette année, à l'organisation de cette manifestation en tant que bénévole.

Je vous laisse à la lecture de votre WAZA et vous souhaite tout le meilleur dans ces temps troublés.

Vzayemodopomohy i vzayemnoho protsvitannya.

Très amicalement

Ce qu'il s'est passé

Reprise des compétitions pour Alexis et Lucas

Le 29 Janvier , avait lieu le championnat interdépartemental minimes « Auvergne - Loire » à Andrézieux Boutheon. Alexis s'inclinait sur ses deux combats en poule malgré une belle attitude et une bonne prestation. De son côté Lucas gagnait ses 2 combats de poule et perdait en 1/4 de finale. Il intégrait donc le tableau de repêchage et gagnait le premier tour. Il perdait ensuite la place de 3ème . Avec sa belle place de 5ème (place qualificative pour le championnat Auvergne Rhône Alpes) , Lucas allait combattre 15 jours plus tard à Montélimar où il devait s'incliner sur ses 2 combats en poule.



Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Retour en images sur la reprise des cours (en effet , suite à une évolution importante des cas Covid , le bureau de l'EFK avait décidé de suspendre les entraînements pendant 15 jours).

Pour compenser cette interruption les cours ont été dispensés pendant les vacances scolaires.



Ce qu'il s'est passé (la suite..)



Ce qu'il s'est passé (la suite..)

PARIS GRAND SLAM du 05 et 06 Fevrier

L'équipe de France a récolté 6 médailles dont une en or pour Amandine Buchard lors du premier jour du Paris Grand Slam 2022.



Très attendue pour son retour au Paris Grand Slam après plusieurs années d'absence, **Amandine Buchard**, n'a pas manqué son retour et a fait vibrer le public de l'Accor Arena ! Notre vice-championne olympique remporte son premier combat sur une immobilisation contre **Salimata Fofana** avant d'enchaîner grâce à un superbe kata guruma à genoux pour marquer ippon. Dans une demi-finale au suspense incroyable, Amandine prend le dessus sur **Ai Shishime** pour rejoindre la finale. Médaille d'argent en 2019, Amandine ne manque pas l'occasion d'inscrire son nom au palmarès du tournoi parisien en triomphant face à la championne olympique des -48kg, **Distria Krasniqi**



Pour Blandine Pont ,c'est une nouvelle médaille au Paris Grand Slam après sa 3e place en 2021



Sarah-Léonie Cysique, vice-championne olympique cet été à Tokyo signait son grand retour. Acclamée par les spectateurs, la pensionnaire de l'ACBB remporte ses deux premiers combats par ippon. Dans une demi-finale serrée qui se joue au Golden Score, Sarah-Léonie Cysique s'incline par ippon face à la Japonaise **Haruka Funakubo**. Opposée à **Faiza Mokdar** qui avait réussi l'exploit de battre en quart de finale la championne olympique 2012 **Rafaela Silva**, Sarah-Léonie s'impose et termine médaille de bronze

Priscilla Gneto a fait un bon début de journée. Elle s'incline en demi-finale par hansoku make puis s'impose en combat pour la place de 3 face à **Momo Tamaoki (JPN)**



Ce qu'il s'est passé (la suite..)



Benjamin Axis a clôturé le premier jour de l'équipe de France sur une superbe médaille de bronze ! Le Français a connu une magnifique journée pour remporter sa première médaille à Paris



la catégorie des -60kg a rapporté une belle médaille à l'équipe de France par l'intermédiaire de son leader **Luka Mkheidze**

L'équipe de France termine cette 2eme journée de compétition avec 5 Médailles dont 2 en or.



Après avoir fait rugir l'Accor Arena toute la journée **Audrey Tcheuméo** n'a pas manqué l'occasion de remporter son 5^e Paris Grand Slam !



Pour son retour à la compétition, **Madeleine Malonga** remporte du bronze. Après une défaite inattendue en début de journée, la vice-championne olympique s'est bien reprise pour remporter une nouvelle médaille au Paris Grand Slam.

Ce qu'il s'est passé (la suite..)



Avant Audrey, c'est **Margaux Pinot (-70kg)** qui a ouvert le compteur de l'équipe de France pour ce deuxième jour, et de la plus belle des manières car la Française remporte l'or pour la première fois de sa carrière à Paris ! Margaux a connu un retour à la compétition parfait, malgré des adversaires assez coriaces dont notamment les deux dernières vainqueures du Paris Grand Slam, **Yoko Ono** et **Saki Niizoe (JPN)**



L'équipe de France féminine a frôlé le 3/3 mais **Romane Dicko (-78kg)** doit se contenter de l'argent. Vainqueur en 2020, elle bute cette fois en finale contre la judoka Japonais **Wakaba Tomita** vice-championne du monde 2021

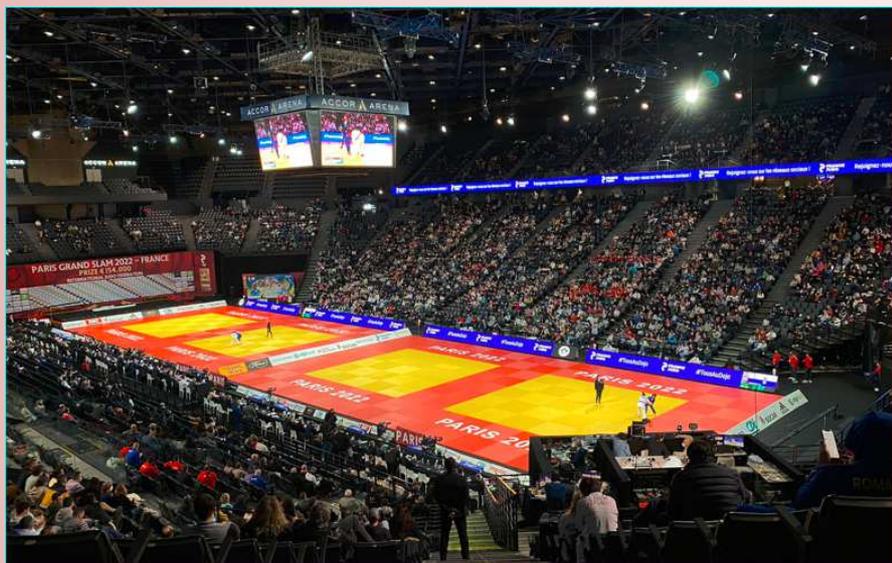


Julia Tolofua s'offre une place de 3 et le bonheur d'une médaille à domicile, comme en octobre dernier

L'équipe de France termine ce Grand Slam avec le bilan très positif de 11 médailles dont 3 en or et termine 2e au classement des médailles derrière le Japon !

Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Une représentante de l'EJK était présente ce weekend au grand slam ..et oui, Chloé s'était portée volontaire pour aider à l'organisation de la manifestation



Zoom sur quelques termes utilisés lors des séances d'entraînement

Tandoku Renshu

Le Tandoku-rensushu est un entraînement en solitaire qui permet de travailler le placement et la forme de corps de ses techniques ainsi que de trouver ses points d'équilibres.
Il peut s'effectuer debout ou au sol, sur toutes formes de techniques et sur les Kata afin de visualiser les mouvements avant de les réaliser.
C'est également un très bon échauffement

Uchi Komi

Le travail d'Uchi Komi consiste à répéter une technique plusieurs fois de façon à travailler son placement et sa forme de corps.
Uke ne chute pas et doit laisser Tori pratiquer librement sa technique.
L'Uchi Komi est aussi parfois utilisé pour développer les capacités cardio chez les plus grands en travail répétitif et intensif.

Nage Komi

Le Nage Komi est la suite logique du Uchi Komi (le même mouvement répété en statique). Tori pratique de la même façon mais fera chuter Uke cette fois.

Yaku Soku Geiko

Le Yaku-soku-geiko c'est le Nage Komi en déplacement, cette fois plus de position statique : il faut lancer les techniques en situation de combat.
Lors des déplacements il n'est pas toujours aisé de trouver le déséquilibre que l'on espère pour réaliser une technique.
Lorsque Uke se laisse entièrement faire cela aide Tori pour placer son corps au bon moment (Kake) et au bon endroit.

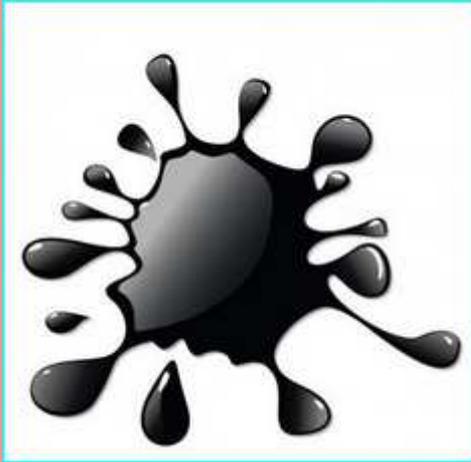
Kakari Geiko

Kakari Geiko est un exercice basé sur l'attaque pour Tori et sur l'esquive/défense pour Uke.
C'est à la fois la recherche de la technique et du mental.
L'exercice doit développer chez les partenaires l'esprit offensif et l'esprit défensif, sans toutefois, pour Uke, avoir un esprit de blocage des actions de Tori.

Randori

Le Randori est la synthèse de tout ce qui précède (Tandoku Renshu, Uchi Komi, Nage Komi, Yaku Soku Geiko et Kakari Geiko). En résumé Tori et Uke vont pratiquer en situation de combat toutes les techniques acquises, de façon dynamique, en déplacement et en souplesse. On a coutume de dire que le randori est « un conversation amicale entre 2 judokas ». Chacun doit savoir doser son esprit offensif et son esprit défensif de façon à intégrer la notion de combat amicale. Le professeur peut à l'occasion demander aux élèves les plus forts de laisser les plus faibles s'épanouir dans l'exercice sans les contrer et en les laissant travailler librement.

Le P'tit rébus



i



INDICE : ensemble de technique de judo
(Réponse dans le prochain numéro)

Réponse du rébus précédent

MODESTIE

(MODE HAIE S TEE)



Infos utiles

Page d'accueil facebook :

<https://www.facebook.com/EJK03270>



Adresse internet: ejksaintyorre@gmail.com

Compte WhatsApp : [La Team EJK](#)

le site internet du club

<https://ejk-saint-yorre.ffjudo.com>

Autres sites internet :

Sites de la Fédération Française et de la ligue AURA de Judo :

<https://www.ffjudo.com>

<https://www.aurajudo.com>



Rédacteur en chef, Stéphane Gueriaud

Prochain numéro le 10 Avril 2022.

Ecole de Judo Kodokan de Saint-Yorre affiliée à la FFJDA sous le n° 11 03 030 0