



WAZA

Le petit journal de l'EJK



Edition du 30 Octobre 2020

Le mot du président



Chers licenciés, chers amis,

Nous nous retrouvons aujourd'hui pour notre second rendez-vous mensuel.

Il marque malheureusement le retour du confinement et l'arrêt temporaire de nos activités.

Les compliments reçus pour notre première newsletter montrent qu'elle a été unanimement appréciée et toute l'équipe vous en remercie vivement.

Malgré tout, il s'est aussi passé des choses et le mois d'octobre a vu la reprise des compétitions où nos représentants se sont distingués (comme vous le verrez au cours de votre lecture).

Les passages de grade au club, bravo aux nouveaux promus.

Une innovation cette année, un stage destiné à tous pendant les vacances de tous saints. Même si nous avons des difficultés identiques à celles des autres clubs, nous avons voulu la gratuité de ce stage. Gratuité, d'une part parce que nous savons que tout le monde a été touché par la crise sanitaire et d'autre part pour vous remercier pour votre fidélité et votre soutien (nous en aurons encore besoin).

A l'instar de tous les clubs sportifs non pro, nous sommes donc dans l'obligation de renoncer une nouvelle fois, temporairement, à nos activités. Comme la première fois, nous mettrons tout en œuvre pour garder ce lien qui nous unit au-delà du sport.

L'équipe de l'EJK va reprendre les initiatives qui ont bien fonctionné pour et avec vous comme, par exemple, le groupe créé sur WhatsApp.

Je vous donne rendez-vous le mois prochain car nous continuerons à vous informer sur l'évolution de la situation et du club. On se revoit vite, en bonne santé et avec le sourire.

La qualité du judoka ne se mesure pas au nombre de fois où il fait tomber mais au nombre de fois où il se relève !

Prenez soin de vous et de vos proches.

Entraide et prospérité mutuelle.

Ce qu'il s'est passé

Encore de nouvelles recrues.

Bienvenue à Ayman , Eliot , Matéis , Augustin , Marc , Guilhem , Mahé et Adame qui viennent renforcer les rangs de l'EJK.

Les premiers passages de grade de l'année:





Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Félicitations à toutes et à tous. Par couleur de ceinture , voici les lauréates et lauréats:



Marius , Andréi , Tom , Jorys , Jules



Maxime , Lucas



Camille , Emmy , Ambre , Mathéis , Raphaël ,
Robin , Aaron , Anaïs



Shayina



Théo



Fabian , Florian , Alexis , Lucas



Evan , Maxence , Mathéo

Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Le stage des vacances de la toussaint des 6-14 ans:

Le stage s'est déroulé le 26 et 27 octobre et a réuni cette année 26 participants. Petits et grands ont pu alterner des séances d'entraînement de judo plutôt variées avec du travail au sol (Ne-waza), du travail debout (Tachi-waza) et des séances plus récréatives où se sont succédés des jeux tels que « Le poule, renard, vipère », « La balle assise », « Le ballon prisonnier ». Une épreuve du célèbre jeu Koh Lanta a même été organisée le dernier jour et a remporté un grand succès auprès des plus jeunes notamment. Les pique-niques du midi et le goûter du dernier jour ont été aussi des moments très appréciés, en plus du côté convivial, ils ont aussi permis à nos judokates et judokas d'avoir des instants de repos bien mérités sur un programme bien chargé sur 2 jours.

Retour en images:

« Le salut »



« Et si on faisait un peu de Ne-waza »



Ce qu'il s'est passé (la suite..)

« Poule ,renard , vipère »
mais où sont les vipères ?



« Koh Lanta » ils ne le savent pas
encore mais ce sont les rouges et les
verts qui l'emporteront.



« chut !!! » ,Thomas explique.



Attendez !!! Avant de partir ,
Un goûter et un diplôme pour
récompenser tout le monde.

C'était comment le stage ? « C'était trop bien !!! »

Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Élections du conseil d'administration de la ligue :

A l'issue des élections qui se sont tenues électroniquement du vendredi 23 octobre au lundi 26 octobre, Dominique BERNA a été élue présidente de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Judo - Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées.



Championnat départemental seniors :

Ce 12 Octobre à Yzeure , Romane a terminé 1ère et s'est qualifiée pour les demi-finales chez les féminines -63 kg.



Repos forcé : Chloé se repose , opérée du ligament croisé antérieur du genou gauche le 30 juillet dernier , elle reste actuellement éloignée du tatami .Sa reprise fixée début février lui permettra sur la fin de saison de préparer avec le sérieux et la détermination qu'on lui connaît son examen de passage pour le 3ème dan.

Chloé , un p'tit mot pour nos lecteurs : « j'ai hâte de reprendre les cours au sein du club, de revoir tout le monde et pouvoir m'entraîner et faire ce que j'aime »



Des nouvelles de Luc :

Pour son retour à la compétition , après une mauvaise fracture du bras en janvier , Luc termine à une très honorable place puisqu'il termine 3ème de la demi-finale seniors organisée le 18 Octobre à Realmont par la ligue Occitanie de judo.

Zoom sur les techniques

YOKO-SHIHO-GATAME

- YOKO: côté
- SHIHO : 4 coins
- GATAME : Contôle



Uke est sur le dos. **Tori** s'agenouille sur le côté droit d'**Uke**. **Tori** dégage le bras droit de **Uke** vers le haut. Avec son bras droit, il passe entre les jambes d'**Uke**, par-dessous la jambe gauche pour venir attraper la ceinture dans le dos d'**Uke**. **Tori** met son bras gauche sous la tête d'**Uke** et saisit le col fermement derrière la tête d'**Uke**. **Tori** prend du contact poitrine/poitrine en tirant **Uke** à lui et en poussant sur ses orteils en contrôlant fermement en groupant son corps. Le genou droit de **Tori** doit être placé contre la hanche d'**Uke**.

* Tori est celui qui exécute la technique et Uke est celui qui la subit.

Pour réaliser une variante , en japonais « KUZURE » de YOKO-SHIHO-GATAME :

- **Tori** se penche perpendiculairement sur la poitrine de **Uke** et glisse son avant bras sous l'omoplate gauche de **Uke**.
- **Tori** vient saisir la ceinture de **Uke** avec sa main gauche.
- **Tori** maintient alors la tête de **Uke** entre son avant bras gauche , posé sur le tatami et son genou gauche plié

Les conseils de Thomas

Infos utiles

Page d'accueil facebook :

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



Adresse internet: ejksaintyorre@gmail.com

Compte WhatsApp : [La Team EJK](#)

Site internet : en cours de construction



Le P'tit rébus

Réponse du rébus précédent: Teddy Riner (TED HI RIZ N' HEURE)



INDICE : Quadruple championne du monde

(Réponse dans le prochain numéro)

Prochain numéro le 30 Novembre...