WAZA

Le petit journal de l'EJK

Edition du 30 Novembre 2020

Le mot du président

Chers licenciés, chers amis,

A l'instar du mois d'octobre et de ce que nous pressentions en septembre, le mois de novembre a lui aussi été marqué par la pandémie.
Toutefois, il est aussi annonciateur de bonnes nouvelles et nous apercevons maintenant le bout du tunnel.

Bien évidemment rien n'est encore gagné et il va falloir compter avec le civisme de tout un chacun pour que nous puissions remonter sur le tatami de la halle des sports.

Dans un premier temps, depuis le 28 novembre, nos enfants (-18 ans) peuvent reprendre le sport en extérieur, c'est pourquoi nous allons dès que possible mettre en place des séances de préparation physique en extérieur, surveillez vos boites mail !

Pour l'intérieur ce ne sera pas avant le 15 décembre et nous ne connaissons pas encore le protocole qui sera mis en place. Je crois savoir de source sûre que la municipalité suivra les directives gouvernementales et préfectorales. Pour cette échéance, des cours seront dispensés pendant les vacances de Noël si cela est possible.

Enfin les adultes pourrons remettre le judogi à partir du 20 janvier.

Nous sommes malgré tout suspendus à l'évolution de l'épidémie et à l'amélioration des conditions sanitaires.

Il n'y a, heureusement, pas que la COVID19 en ce moment et novembre a été riche en évènements :

A l'international, les championnats d'Europe à Prague où l'équipe de France a briller et particulièrement du côté des féminines ;

Au national avec une nouvelle équipe fédérale et l'élection de Stéphane NOMIS à la tête de du judo français en remplacement de Jean-Luc ROUGÉ et cela pour toute la durée de l'olympiade soit jusqu'en 2024 ;

Au local avec une première visioconférence avec les licenciés de l'EJK, je pense que cela a plu aux participants et nous renouvellerons sûrement l'expérience, en espérant vous voir encore plus nombreux.

Novembre a aussi été triste avec une "hécatombe" dans les rangs des sportifs et malheureusement la famille de l'EJK n'a pas été épargnée. Elle a été touchée en plein cœur par le décès d'un de ses membres, Laurent GATOLLIAT qui luttait depuis des mois contre la maladie. Laurent venait le samedi pour pratiquer le jujitsu, c'était quelqu'un de bienveillant qui avait toujours une petite attention pour chacun d'entre nous. Même si j'ai beaucoup de peine, je suis heureux de l'avoir connu. Nous avons tous une pensée pour lui et sa famille à laquelle le bureau présente ses plus sincères condoléances, "repose en paix".

Enfin pour finir, je souhaite vous mettre à contribution, j'aimerai que vous nous fassiez remonter vos envies et/ou vos idées pour une journée de convivialité et de cohésion lorsque nous pourrons à nouveau nous réunir, je sais pouvoir compter sur vous et sur votre aide.

Nous sommes là pour vous, prenez soin de votre santé et de vos proches.
Entraide et prospérité mutuelle.

Ce qu'il s'est passé

Retour en images sur nos échanges via le compte WhatsApp : La Team EJK.

Dans l'ordre , le concours de photos spécial « Halloween » et le défi « je mets ma ceinture à cloche – pied »….Bravo à toutes et à tous pour vos beaux déguisements et vos vidéos du défi proposé.

La première Visio conférence du club a aussi permis à un grand nombre d'entre nous de se revoir et de pouvoir échanger à nouveau , ce qui a ravi l'ensemble des participants.

Halloween

Ce qu'il s'est passé (la suite..)

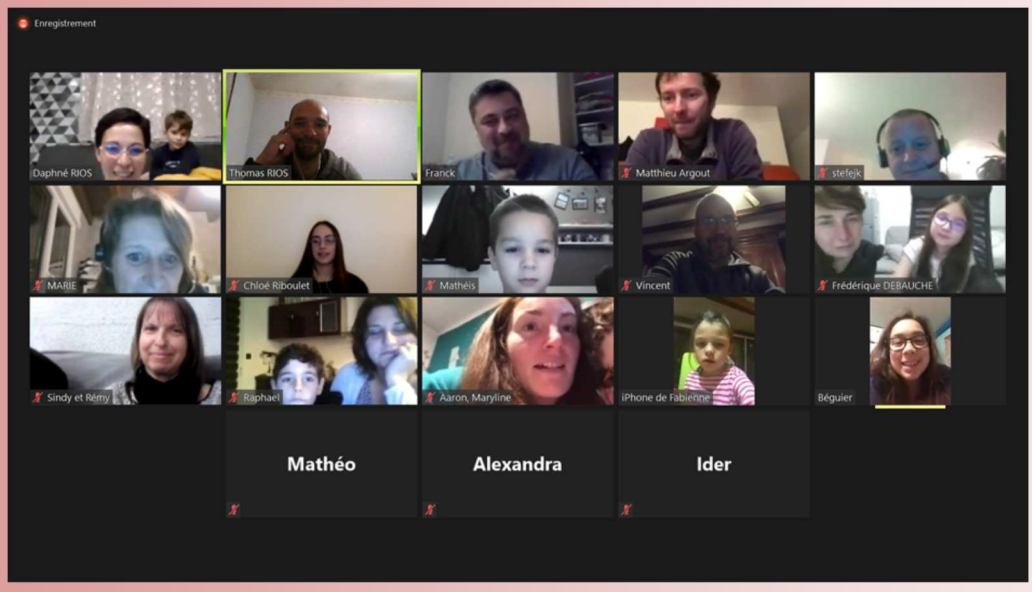
Halloween

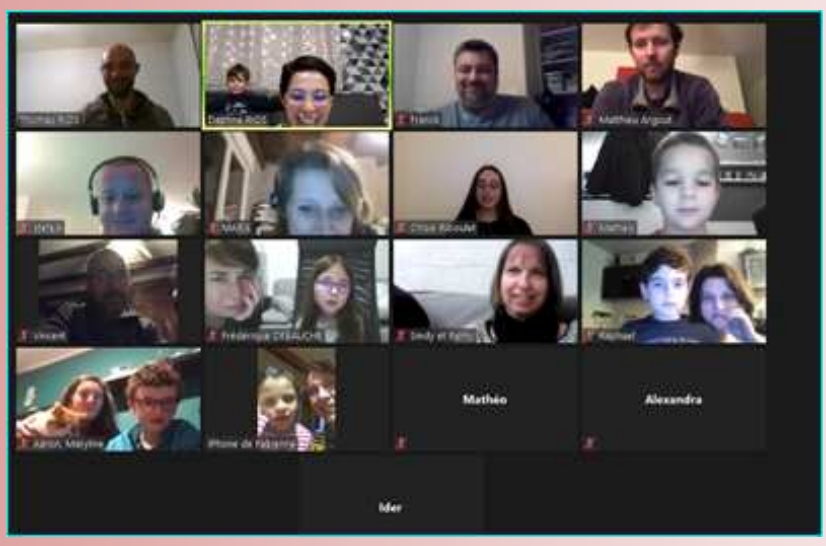
Ce qu'il s'est passé (la suite..)

À cloche-pied !....

Ce qu'il s'est passé (la suite..)

En mode Visio confinement





Zoom sur les règles d'arbitrage

Comment gagne t-on au Judo ?

Par ippon : Un combattant remporte immédiatement lorsqu'il marque ippon , il existe différentes façons de marquer ippon.

Techniques debout :

En projetant l'adversaire avec: :

- Force et vitesse.
- Contrôle
- Un impact largement sur le dos.

S'il manque un des critères indiqués , l'action sera comptabilisée Waza-ari.

2 waza-ari = 1 Ippon.

Immobilisations :

Pour l'emporter, un judoka doit immobiliser son adversaire sur le dos pendant au moins 20 secondes consécutives.il marque alors ippon.

Si l'immobilisation dure plus de 10 secondes et moins de 20 secondes, le combattant marquera waza-Ari

Etranglements, Clés de bras :

En faisant abandonner son adversaire soit:

- Par un étranglement
- Par une clé de bras

Le judoka qui souhaite abandonner doit se signaler en tapant 2 fois sur le sol (avec la main ou le pied) pour signifier son abandon à l'arbitre.

Afin de garantir la sécurité, les étranglements et les clés de bras ne sont autorisés qu'à partir de la catégorie d'âge « cadet »

Par waza-ari: Le waza-ari rapporte un point à son auteur. Un combattant ayant marqué waza-ari sans en encaisser remporte le combat au terme de celui-ci (durée d'un combat = 4 mn).

Le waza-ari est un avantage important dans un combat mais n'est pas décisif. L'adversaire peut toujours infliger un ippon (pour gagner) ou waza-ari (pour égaliser au tableau d'affichage)

Au jeu des pénalités: Lorsque l'un des deux combattants commet une faute, ce dernier reçoit un shido, qui correspond à une pénalité. Un shido ne représente pas un désavantage au score.
En revanche si un judoka se voit attribuer 3 shidos, l'arbitre signalera Hansokumake et donnera la victoire définitive a son adversaire.

Il existe 15 cas de figures amenant à la distribution d'un shido .le cas du combattant n'attaquant pas pendant plus de 45 secondes en est un exemple.

Zoom sur les règles d'arbitrage (la suite..)

Et si personne ne gagne ?

Le Golden Score (temps supplémentaire) est déclenché si a l'issu des 4 minutes de combat, aucun vainqueur n'a été déclaré.

Le vainqueur est alors le judoka qui est le premier à réaliser une attaque qui marque des points (waza-ari ou ippon)

Dans tous les cas, au cours du Golden Score ,si un des combattants est sanctionné d'un troisième shi-do, il perd immédiatement le combat.

Découvrez les principaux gestes réalisés par les arbitres lors d'un combat

IPPON

Le signal du ippon met fin au combat.

WAZA-ARI

L'arbitre dirige le signal du waza-ari du côté de son auteur.

Zoom sur les règles d'arbitrage (la suite..)

MATTE

Lorsque l'arbitre arrête le combat , les deux combattants doivent immédiatement stopper toute initiative.

OSAEKOMI

Dès que l'arbitre constate une immobilisation, il signale osaekomi.

SHIDO

Après avoir annoncé la faute commise, l'arbitre signale le judoka sanctionné en tendant le bras et l'index dans sa direction.

NON-COMBATIVITE

Pour signaler un shido pour non-combativité, l'arbitre fait tourner ses mains avant de signaler quel judoka reçoit le shido.

FAUSSE ATTAQUE

L'arbitre fait ce geste pour signaler une attaque réalisée sans conviction ou sans préparation par un des judokas avant de distribuer le shido.

SORTIE DE TAPIS

Pour signaler la sortie de tapis, l'arbitre place le bras tendu devant lui et les doigts vers le sol et déplace son bras de droite à gauche et de gauche à droite.

Championnats d'Europe

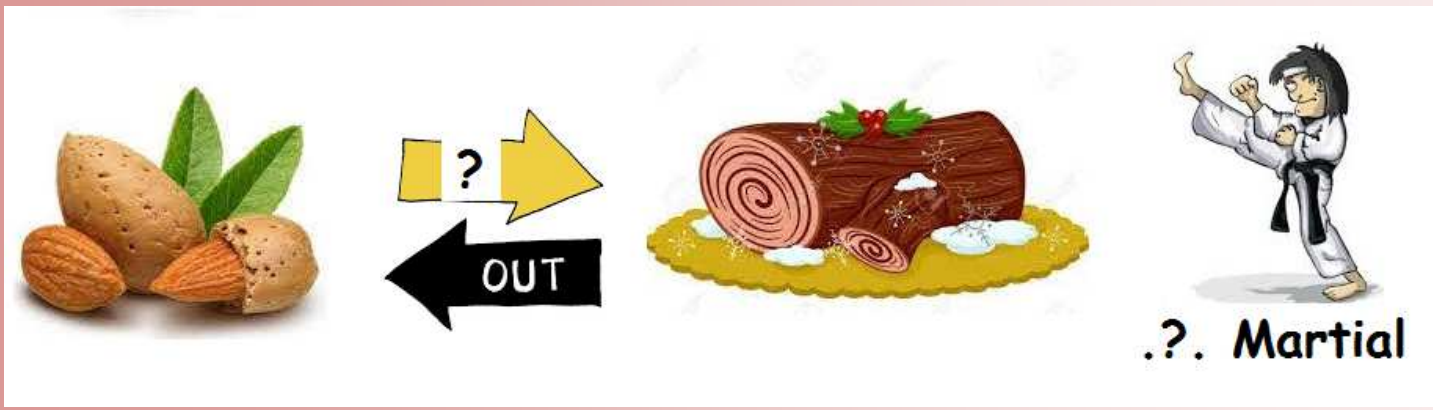
Équipe de France , les résultats:

Portée par une magnifique équipe de France féminine aux *Championnats d'Europe de Prague*, la France a terminé à la première place du classement des médailles. Avec huit médailles, dont cinq en or. Si la France a terminé en tête de ce classement, elle le doit en grande partie à ses judokates (sans oublier **Kilian Le Blouch** qui a décroché sa première médaille internationale).

La jeune **Shirine Boukli** (21 ans) a été la première à se mettre en évidence en décrochant l'or (-48kg). **Margaux Pinot** (-70kg) et **Clarisse Agbegnenou** (-63kg) ont respectivement décroché leur second et cinquième titre européens. **Romane Dicko** (+78kg) et **Madeleine Malonga** (-78kg) ont ensuite remporté leur deuxième titre de championne d'Europe après celui qu'elles avaient obtenu en 2018. Enfin, **Sarah-Léonie Cysique** (-57 kg) et **Marie -Ève Gahié** (-70 kg) ont complété la belle moisson des judokates françaises grâce à leur médaille de bronze.

Le P'tit rébus

(Réponse dans le prochain numéro)



<u>INDICE</u> : Son tokui-waza est Kata-Guruma

<u>Réponse du rébus précèdent:</u>

Clarisse AGBEGNENOU

(CL HARRY'S AH GUEU BEIGNETN ' HOUE)

Infos utiles

Page d'accueil facebook :
https://www.facebook.com/EJK03270

Adresse internet: ejksaintyorre@gmail.com

Compte WhatsApp : La Team EJK

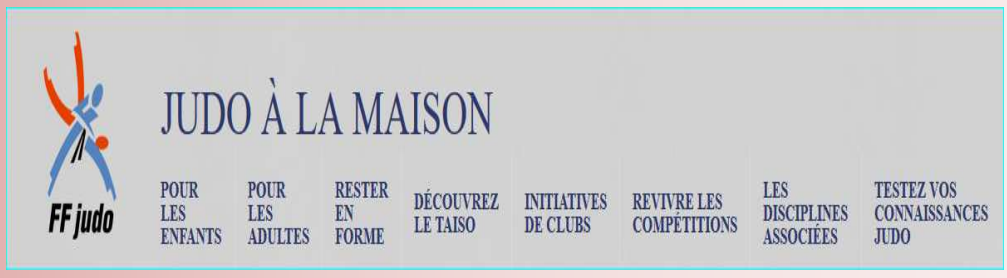
Site internet : en cours de construction

Espaces dédiés spécialement pour le « judo a la maison » sur les sites internet de la Fédération Française et de la ligue AURA de Judo :

https://www.ffjudo.com

Cliquer sur:

Puis sur un des thèmes proposés

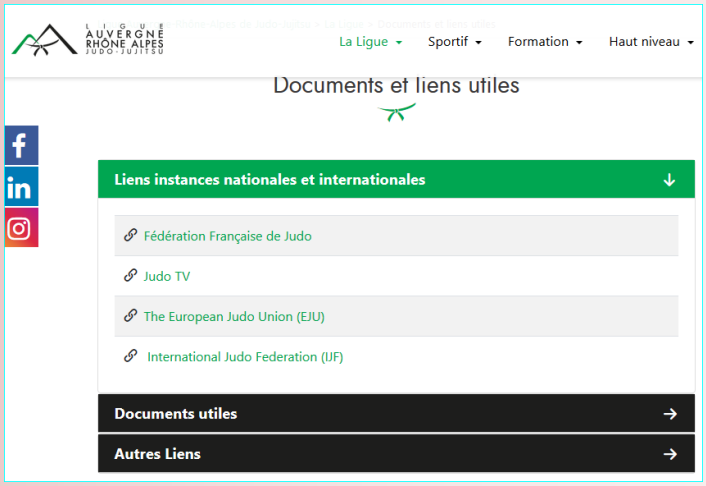


https://www.aurajudo.com

Cliquer sur :

- La ligue
- Documents et liens utiles
- Autres liens

Puis sur : « Sport chez soi » pour y retrouver plusieurs documents divers et variés.



Rédacteur en chef, Stephane Gueriaud

Prochain numéro le 30 Décembre.

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

Au revoir Laurent...

Merci Laurent pour ta gentillesse, mes enfants t'appellent encore le gentil pirate. Repose en paix...

Cette maladie ne t'a pas laissé beaucoup de chance mais tu l'as combattu avec courage .Je n'oublierai jamais ce fameux petit gâteau que tu nous avais préparés lors de notre visite chez toi avec Carine...

La vie est injuste parfois. Je garde tant de bons souvenirs de nos séances de jujitsu le samedi après midi. J' aurais tellement aimé t'emmener jusqu'à la ceinture noire. La maladie en a décidé autrement malheureusement. Je n ai pas eu le temps de dire au revoir , je suis très peiné de ce départ prématuré, ton Uke préféré...