



# WAZA

## Le petit journal de l'EJK



Edition du 30 Décembre 2020

## Le mot du président



Chers licenciés, chers amis,

L'année se termine et le moins que l'on puisse dire c'est qu'elle aura été particulière à bien des égards.

Malgré tout, le mois de décembre a vu le retour de la vie dans notre dojo avec la reprise des cours pour les plus jeunes d'entre nous.

Cours, qui je vous le rappelle, continuent pendant les vacances scolaires et continueront tant que nous en auront le droit. Les gestes barrières ne favorisent pas la pratique du judo mais fort heureusement notre sport peut aussi se pratiquer sans contact et de nombreux exercices restent possibles.

Le père Noël nous a honoré de sa visite lors de l'entraînement du mercredi 23 décembre, un peu en avance me direz-vous mais pour la plus grande joie des petits auxquels il avait apporté quelques petits cadeaux.

Il nous a également gâté en nous dotant de notre nouveau site internet dont vous trouverez l'adresse dans ces quelques pages.

N'hésitez pas à le consulter et à nous faire remonter vos remarques. Ce site est fait pour vous et nous souhaitons vous apporter le meilleur service qui soit.

En espérant que 2021 soit un meilleur cru que 2020, toute l'équipe dirigeante de l'EJK se joint à moi pour vous souhaiter la plus douce des années.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Entraide et prospérité mutuelle.

# Ce qu'il s'est passé

**De retour sur le tatami** : c'est avec un immense plaisir que ce mercredi 16 décembre petits et grands (moins de 18 ans , protocole COVID oblige) ont pu revêtir leur judogi et fouler à nouveau le tatami du dojo de la halle des sports.

Puisque la pratique doit se faire pour le moment sans contact, Thomas adapte ses cours en conséquence. Pas facile pour les plus petits de s'approprier les techniques du TANDOKU-RENSHU ( entraînement solitaire).

Malgré tout, le plaisir de se retrouver sur notre aire de jeu favorite est bien là, la preuve en images...



# Ce qu'il s'est passé (la suite..)



# Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Quoi de neuf du coté de la team EJK : ... en Judogi devant son sapin de Noël



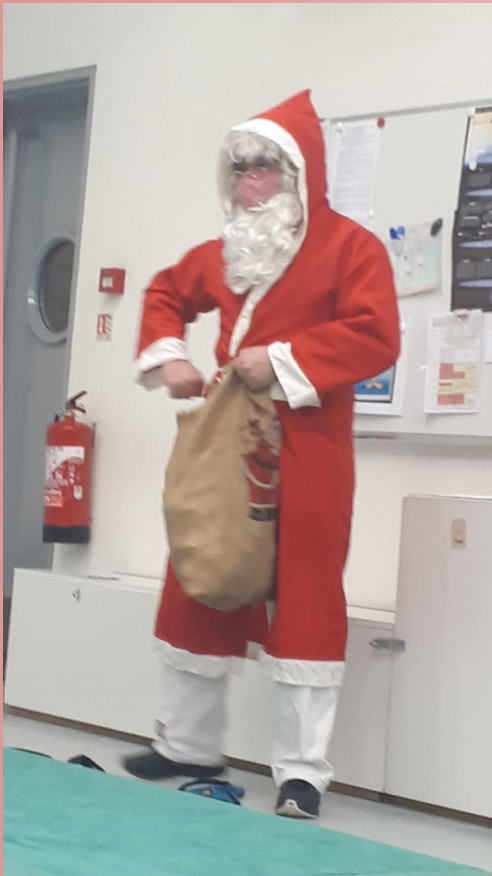
Merci à Emmy, Raphaël, Ambre, Nolan et Marianne pour ces belles photos et félicitations à toutes et à tous pour ces beaux sapins.

# Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Ce 23 décembre , une ceinture rouge est venue rendre une petite visite a nos licenciés.

Quoi..! un judoka 9ème ou 10ème dan dans le dojo de l'EJK?

Mais non, tout le monde l'avait bien reconnu, c'était le père Noël. Un peu en avance cette année, il était venu distribuer pleins de cadeaux à nos jeunes judokates et judokas.



# Zoom sur les techniques

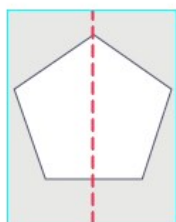
## TANDOKU-RENSHU



Le Tandoku-renshu est un entraînement en solitaire qui permet de travailler le placement de ses techniques et de trouver ses points d'équilibre. 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.

# Le P'tit rébus

(Réponse dans le prochain numéro)



? de symetrie



**INDICE** : Judoka de l'équipe de France, aime particulièrement le ne waza ( techniques au sol)

**Réponse du rébus précédent:**

Amandine BUCHARD

(Amande in bûche art)



# Infos utiles

Page d'accueil facebook :

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



Adresse internet: [ejksaintyorre@gmail.com](mailto:ejksaintyorre@gmail.com)

Compte WhatsApp : [La Team EJK](#)

**Nouveauté, le site internet du club**

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

**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

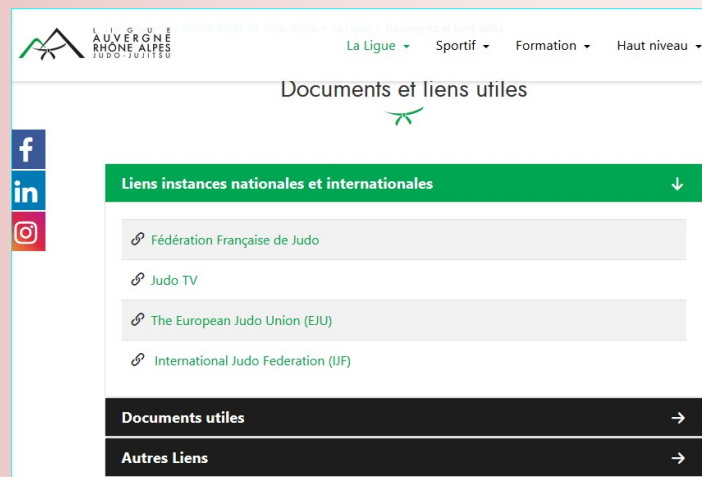


<https://www.aurajudo.com>

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, Stéphane Gueriaud**

Prochain numéro le 30 Janvier 2021.

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