



WAZA

Le petit journal de l'EJK



Edition du 30 Janvier 2021

Le mot du président



Chers licenciés, chers amis,

La joie de se retrouver sur le tatami de la halle des sports au mois de décembre aura été de courte durée mais elle nous aura, tout de même, permis une grande respiration. Même si le judo « sans contact » nous a été imposé, nous avons pu nous retrouver et partager à nouveau tout ce qui fait l'âme de notre sport.

Comme vous le savez, la pratique en intérieur est proscrite et nous avons donc du refermer nos portes pour la deuxième fois. Toute l'équipe dirigeante réfléchit à la suite et à ce qu'il nous sera possible de faire à l'instant « T ». Pour le moment, nous allons reprendre nos activités à distance via le groupe WhatsApp de l'EJK et les séances en Visio. Si les conditions sanitaires le permettent, nous ferons cours en extérieur dès que le temps s'y prêtera et nous ne fermerons pas ou très peu pendant la trêve estivale. Ceci dans le but de conserver le lien avec vous mais aussi de vous pénaliser, financièrement, le moins possible. En ces temps troublés, la solidarité est plus que jamais de mise et nous sommes conscient des efforts demandés à chacun d'entre nous pour que l'EJK ne mette pas la clé sous la porte. Pour la saison prochaine, des compensations vous seront accordées à vous qui nous soutenez car cela nous semble normal et un juste retour des choses.

Comme d'habitude, Daphné, notre secrétaire, vous tiendra informés des évolutions au fur et à mesure.

Nous souhaitons tous un prompt rétablissement à Thomas, notre professeur, qui a été victime d'un accident du travail et qui souffre du dos, « reviens nous vite en pleine forme ».

Heureusement janvier n'a pas été tout noir et nos judokas de l'équipe de France ont réalisé de très belles prestations sur les tatamis du master de DOHA avec le retour en force, en autres, de Teddy Riner.

Notre site internet est toujours à votre disposition, n'hésitez pas à aller le visiter, vous y trouverez une foule d'information pour vous permettre de patienter en attendant de remettre le judogi.

Je vous souhaite une bonne lecture de notre newsletter et espère vous revoir très vite. Prenez soin de vous et de vos proches plus que jamais.

Entraide et prospérité mutuelle.

Ce qu'il s'est passé

Juste avant la fermeture du dojo , les cours avaient repris avec beaucoup d'entrain.
Espérons que cela revienne au plus vite.

Retour en image sur ce début janvier avec beaucoup de judokas et de judokates sur le tatami.

Les plus petits ...



Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Les plus grands ...



Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Retour sur les Masters de DOHA et les performances de l'équipe de France

L'équipe de France marque les esprits à 7 mois des Jeux Olympiques de Tokyo ! Portée par ses leaders, elle remporte 7 médailles dont 5 en or pour terminer première nation au classement des médailles avec une large avance sur le Japon qui n'a remporté que 2 titres à Doha. Cette prestation collective impressionnante s'est notamment terminée en apothéose avec une troisième journée supersonique qui a vu Teddy Riner, Madeleine Malonga et Romane Dicko remporter l'or et imiter ainsi Clarisse et Amandine. Royal !



Attention , Teddy Riner est de retour



Clarisse Agbegnenou indétrônable



Madeleine Malonga, toujours plus haut, toujours plus forte



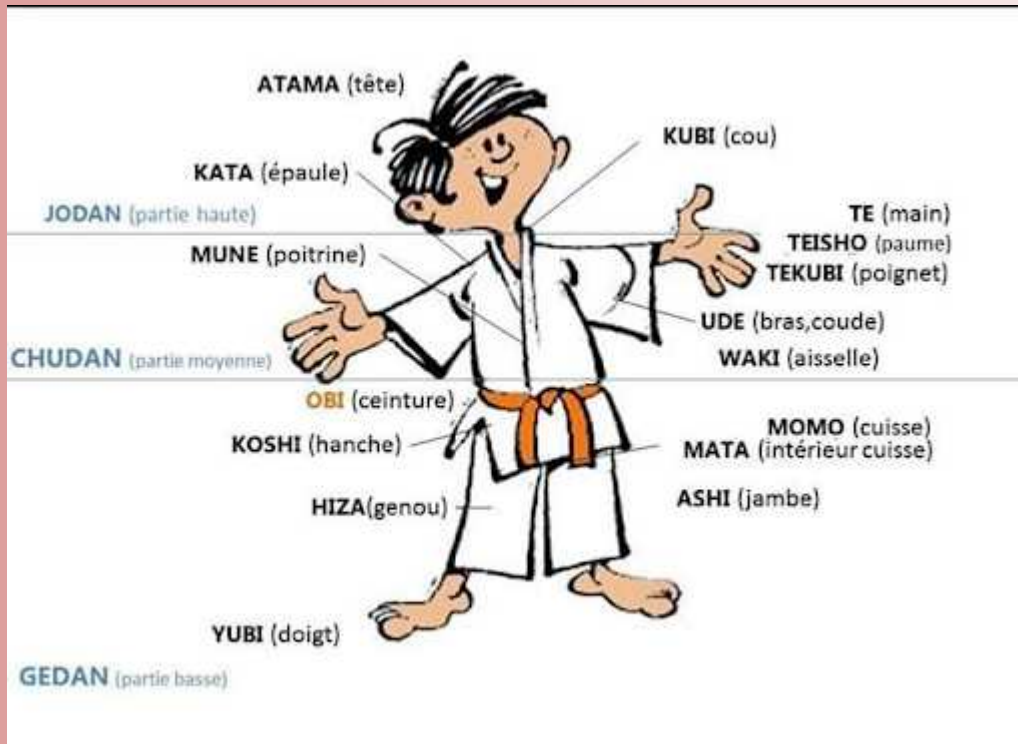
Romane Dicko en patronne



Amandine Buchard, enfin victorieuse

Apprenons un peu de japonais

Les parties du corps



Les actions

BARAI: balayer
DE: avancer
GAESHI: contre-attaquer
GAKE: accrocher
GARI: faucher
GATAME: contrôler
HANE: percuter
MAKI: enrouler
NAGE: projeter
OSAE: immobiliser
OTOSHI: tomber
SABAKI: esquiver, tourner
TSUKOMI: pousser
TSURI: pêcher
SHIME: étrangler

Les positions

GESA: en travers
GURUMA: roue autour
JUJI: croix
KAMI: au-dessus
MAE: face
SHIO: 4 coins
SOTO: extérieur
UCHI: intérieur
URA: opposé
USHIRO: derrière

Autres mots

DO: voie
JU: souplesse
KO: petit
KUMIKATA: saisie du judogi
KUZURE: variante
O: grand
OKURI: les deux
SENSEI: professeur (maître)
SUTEMI: sacrifice
TATAMI: tapis de judo

Les exercices

UCHI KOMI: répétition de mouvements
NAGE KOMI: répétition de chutes
RANDORI: exercice libre
SHIAI: compétition

Les défis de l'EJK

- LES DEFIS - CAP OU PAS CAP



La cigogne



Consignes

- Défie l'un de tes proches
- Enfile ton pantalon de judogi
- Pose l'un de tes pieds sur le genou opposé

Top chrono

Tenir le plus longtemps possible sur la jambe droite puis jambe gauche

Variante

Les yeux fermés

« SOUVIENS TOI »

L'équilibre : l'une des aptitudes fondamentales du judoka



- LES DEFIS - CAP OU PAS CAP



L'avion



Consignes

- Défie l'un de tes proches
- Enfile ton pantalon de judogi
- Prend appui sur une jambe et penche ton corps à l'horizontal

Top chrono

Tenir le plus longtemps possible sur la jambe droite puis jambe gauche

Variante

Les yeux fermés

« SOUVIENS TOI »

Force dans tes appuis : le judoka devra développer sa force pour tenir en appui et effectuer sa technique

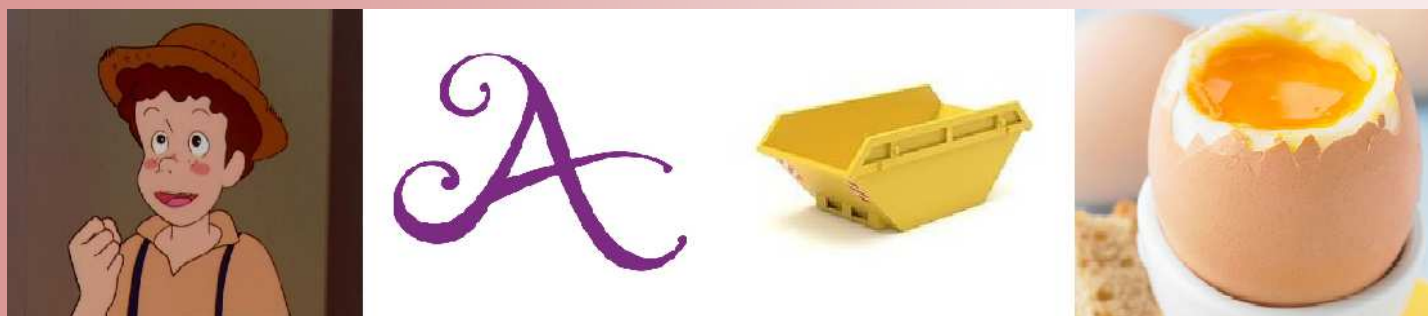


Réalise ces 2 défis , filme toi et mets les vidéos sur WhatsApp : [La Team EJK](#).

Les plus belles réalisations se retrouveront dans la prochaine newsletter.

Le P'tit rébus

(Réponse dans le prochain numéro)



INDICE : Son prochain objectif est la ceinture noire.

Réponse du rébus précédent:

Axel CLERGET

(axe aile claire geai)



Infos utiles

Page d'accueil facebook :

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



Adresse internet: 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

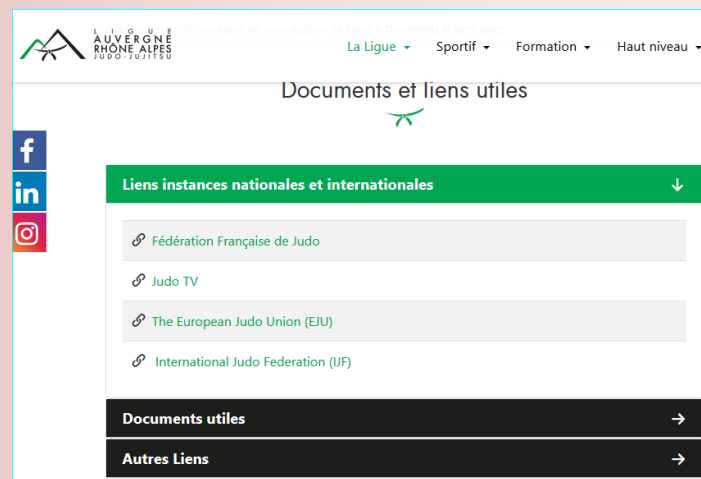


<https://www.aurajudo.com>

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 28 Février 2021.

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