



WAZA

Le petit journal de l'EJK



Edition du 28 Février 2021

Le mot du président



Chers licenciés, chers amis,

Depuis quelques temps, les jours passent et se ressemblent.

Il n'y a toujours pas d'évolution dans l'encadrement de notre pratique et nous sommes toujours suspendus aux annonces et aux décisions gouvernementales.

L'équipe de l'EJK met tout en œuvre pour tenter de combler le vide et le manque de judo mais les moyens sont vite épuisés. Heureusement, nous savons pouvoir compter sur votre soutien et l'idée de travailler pour vous, pour que nous puissions bientôt nous retrouver alimente notre envie de bien faire.

Comme, je vous le disais le mois dernier, dès que la météo et le dos de Thomas nous le permettront, nous reprendront une activité en extérieur et, le moment venu, nous vous en donnerons les modalités. Au chapitre des mauvaises nouvelles nous avons appris ce mois-ci le décès d'Henri COURTINE à l'âge de 90 ans, il était une figure du judo français mais aussi un de ses pionniers. 10ème dan, il avait consacré sa vie au judo en siégeant dans les hautes instances françaises et internationales. Son palmarès était à la hauteur de son talent et de son implication mais surtout de sa modestie. Nous présentons nos plus sincères condoléances à toute sa famille et espérons très fort qu'il soit un exemple pour tous nos jeunes.

Heureusement, il y a encore du judo dans le monde et notre équipe de France se porte toujours bien, particulièrement du côté des filles qui ont encore brillés du côté de TEL AVIV pour le grand slam, vous découvrirez leurs résultats dans les rubrique de la newsletter.

Vous découvrirez également une nouvelle rubrique "rafraichissante" : "L'interview du mois"

Un de nos licencié y est interviewé par notre éminent rédacteur en chef, Stéphane.

Pour le reste, nous nous retrouverons le mois prochain en espérant avoir de bonnes nouvelles à vous annoncer avant.

Prenez bien soin de vous et de vos proches Entraide et prospérité mutuelle.

Ce qu'il s'est passé

Du 18 au 20 février dernier, s'est déroulé le Grand Slam de Tel Aviv .

Encore de belles médailles pour l'équipe de France.

Petit retour sur le palmarès français.

L'équipe de France Féminine a une nouvelle fois brillé sur la scène internationale en offrant à elle seule la première place à la France au classement des médailles.

6 médailles, dont 3 en or, le bilan est on ne peut plus encourageant au vu de toutes les échéances à venir. Retour sur ces 3 journées de compétition à Tel-Aviv.



Shirine Boukli remporte la médaille d'or ! La Française a conclu une journée parfaitement maîtrisée en terrassant la double championne du monde en titre Daria Bilodid (Ukraine)

Sarah-Léonie Cysique continue elle aussi de briller et de remporter des médailles sur le circuit international. La jeune athlète de 22 ans s'est emparée d'une belle médaille d'argent.



Marie-Ève Gahié est aussi présente sur le podium et termine en bronze

Ce qu'il s'est passé (la suite..)



Margaux Pinot remporte l'or ! La lutte pour la qualification olympique dans la catégorie des - 70 kg reste ouverte

Nouvelle démonstration de force de Romane Dicko qui s'est imposée en toute tranquillité .



Fanny-Estelle Posvite a elle obtenu une jolie médaille d'argent.

L'interview du mois !

Pour la première interview de notre newsletter , je décide de rendre visite à un jeune judoka de l'EJK St Yorre , il nous en dit un peu plus sur lui .



- Alors Mathéis, dis nous tout :

- Je m'appelle Mathéis Delage, j'ai 8 ans et j'habite à St Yorre. Je suis en CE2, dans la même école que mes copains du judo Aaron, Raphaël, Enrique, Achille et Mahé.

- Présente nous un peu ta famille :

- Ma maman s'appelle Emilie et mon Papa Sébastien. J'ai une grande sœur qui se prénomme Léanne. Nous avons aussi un animal de compagnie, c'est Câline notre petite chienne.

- Parlons un peu judo maintenant :

- J'ai commencé le Judo à 4 ans. Quand mon papa et ma maman m'ont proposé d'essayer, j'ai accepté de suite et depuis je n'ai jamais arrêté. Je suis maintenant ceinture blanc/jaune.

- j'aime aussi bien les techniques debout que les techniques au sol mais ce que je préfère dans le judo, ce sont les randoris.

- Mes techniques préférées sont :

Hon-gesa-gatame



L'interview du mois ! (la suite..)



Moroté-seoi-nage



Harai-goshi



Ippon-seoi-nage

Merci à Léanne d'avoir servi de UKE à son petit frère.

L'interview du mois ! (la suite..)

- Mathéis , c'est quoi tes objectifs pour plus tard ?

- Je veux juste passer ma ceinture jaune pour l'instant et apprendre de nouvelles techniques. La ceinture noire , j'y pense bien sûr mais ça sera pas pour tout de suite.

- Dis moi, j'ai entendu dire que tu étais en relation avec des judokas célèbres sur les réseaux sociaux , tu nous racontes ?

- Oui c'est vrai , en message privé sur « Instagram » et « Twitter » .J'échange parfois des messages avec Clarisse Agbegnenou et Teddy Rinner. Avec Clarisse j'ai toujours des réponses à mes demandes, pour Teddy c'est plutôt rare mais ça arrive parfois.

- Pour encourager Clarisse et Teddy au masters de Doha au mois de Janvier , je leur avais envoyé ces 2 messages et par chance ils m'avaient répondu tous les deux .Du coup j'étais super content.



- Un dernier mot pour nos lecteurs ?

- Oui, à très bientôt sur le tatami, j'espère...

Les défis de l'EJK

Et voici les plus belles réalisations du mois

Merci à Marianne, Robin, Jules, Mathéis, Nolan et son petit frère Tom pour ces belles cigognes et ces beaux avions.



Les KATAS , c'est quoi ?

Il existe huit katas en judo. Chaque kata illustre différents aspects et principes de notre discipline et garantissent la transmission du judo dans sa tradition et son intégrité.

[Nage-No-Kata](#)

[Katame-No-Kata](#)

[Kime-No-Kata](#)

[Ju-No-Kata](#)

[Go-No-Sen-No-Kata](#)

[Goshin-Jitsu-No-Kata](#)

[Koshiki-No-Kata](#)

[Itsutsu-No-Kata](#)

Ce sont des exercices techniques conventionnels que l'on retrouve dans la plupart des arts martiaux orientaux. Ces formes d'entraînement constituent les bases fondamentales du judo traditionnel. Il s'agit d'exercices codifiés présentant les principales techniques du judo dans un cadre prédéterminé selon des formes préétablies et suivant un cérémonial précis.

Les katas présentent aussi l'esprit de la discipline et mettent en valeur des qualités de base du judoka.

Seuls les sept premiers katas sont actuellement pratiqués en France au sein de la fédération française de judo.

Le Nage-No-Kata reste le kata de base.

La réalisation de ses 3 premières séries est indispensable à l'obtention du grade de ceinture noire premier dan (formule compétition).

Pour obtenir le second dan , il faudra réaliser ce même Kata mais en entier c'est-à-dire l'ensemble de ses cinq séries.

Pour le troisième dan il faut actuellement présenter le Katame no-kata ainsi que le goshin jitsu no-kata. Au programme du quatrième dan (formule compétition) figure le Kime-no-kata ainsi que le Go-no-sen-no-kata.

Pour les cinquième et sixième dan, les candidats devront présentées au choix et suivant les formules plusieurs katas parmi ceux présentés précédemment.

Zoom sur le NAGE-NO-KATA

Ce kata doit être présenté au passage du 1^{er} et 2^{ème} dan. Il présente les principales formes de projection. Il est divisé en cinq séries correspondant à 5 familles de techniques.

L'ensemble des techniques sont effectuées à droite et à gauche et réalisées selon un déplacement préétabli. Il s'agit ici de mettre en valeur des principes essentiels propres aux techniques de projection : le déséquilibre, le placement et la chute

1/ Mouvements de bras (Te-waza) :



UKI OTOSHI



SEOI NAGE



KATA GURUMA

2/ Mouvements de hanches (Koshi-waza) :



UKI GOSHI



HARAI GOSHI



TSURI KOMI GOSHI

3/ Mouvements de jambes (Ashi-waza) :



OKURI ASHI HARAI



SASAE TSURI KOMI ASHI



UCHIMATA

4/ Sacrifices sur le dos (Ma-sutemi-waza) :



TOMOE NAGE



URA NAGE



SUMI GAESHI

5/ Sacrifices sur le côté (Yoko-sutemi-waza)



YOKO GAKE



YOKO GURUMA



UKI WAZA

Les défis de l'EJK

- LES DEFIS - CAP OU PAS CAP JUDO-LASTIC 1



Consignes

- Enfile ton judogi
- tu reproduis la posture et tente de la garder quelques secondes

PLUS SOUPLE QU'UN ELASTIQUE

- Tous les jours au moment du réveil ou avant le couchage

« SOUVIENS TOI »

VOIE DE LA SOUPLESSE : La légende dit que pour établir les principes du judo, Jigoro Kano s'inspira du spectacle d'arbres couverts de neige, lors d'un hiver rigoureux, en remarquant que les branches du cerisier réagissaient différemment des roseaux. Les branches du cerisier cassés tandis que le roseau plié pour faire tomber la neige.. Sur la pression et la force de l'adversaire, le principe sera de s'effacer, s'esquiver ou utiliser sa force pour le faire chuter.

- LES DEFIS - CAP OU PAS CAP

SUPER MAN

Consignes

- Enfile ton judogi
- Positionne toi sur les oreilles et les avants bras

Top forme

Selon ton âge
Tu gardes la posture entre 10'' et 40''

Variante

- Tu déposes deux objets devant toi et alternativement tu les touches.
- tu restes en appui sur une jambe et le bras opposé et tu inverse au bout d'un temps fixé.
- Tu peux détier un proche « lequel restera le plus longtemps »

« SOUVIENS TOI »

DOS ET ABDO : le judoka renforce ses muscles dorsaux et ses abdominaux, ce qui permet d'améliorer les postures dans ses placements techniques en judo.

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

Les plus belles réalisations se retrouveront dans la prochaine newsletter.

Le P'tit rébus

(Réponse dans le prochain numéro)



INDICE : Une des techniques du Nage-no-kata

Réponse du rébus précédent:

Thomas BESNEUX

(Tom A Benne œuf)



Thomas a rejoint les rangs de l'EJK a l'âge de 6 ans. A ses débuts , c'est d'abord l'ambiance familiale du club qui lui a plus .

Après quelques années de pratique il enchaîne avec réussite les passages de grades. Une dizaine d'années plus tard , il passe sa ceinture marron.

Son prochain objectif est maintenant la ceinture noire. Souhaitons-lui qu'il réalise ce dernier et pourquoi pas, qu'il aille au-delà.

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

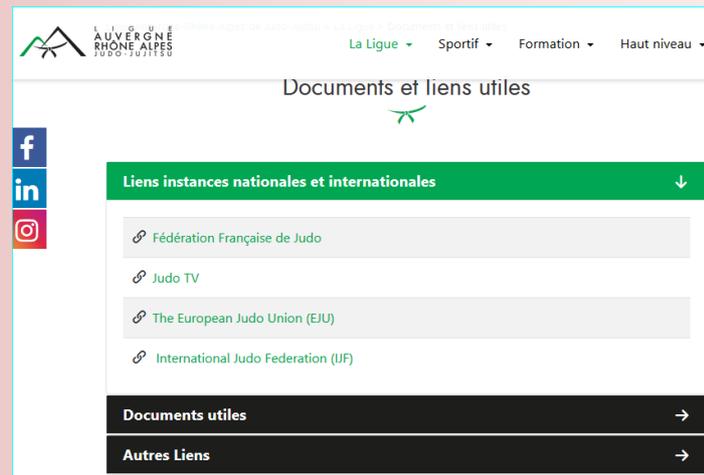


<https://www.aurajudo.com>

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 31 Mars 2021.

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