



WAZA

Le petit journal de l'EJK



Edition du 02 Avril 2021

Le mot du président



Chers licenciés, chers amis,

La période est toujours délicate à appréhender pour la majorité d'entre nous, les mois passent et nous devons trouver des domaines de satisfaction de plus en plus variés pour ne pas être tenté de baisser les bras. Toutefois, comme le disait Jigoro Kano : "la valeur du judoka ne se mesure pas au nombre de fois où il fait tomber mais au nombre de fois où il se relève".

Le mois de mars nous a permis de nous remettre debout mais pour combien de temps. Les retours de températures un peu plus clémentes et du soleil ont été synonymes de reprise de l'activité pour les mineurs. Activité en extérieur et sans contact certes mais reprise tout de même, le nombre de pratiquant est d'ailleurs le signe que nous avons toujours un lien fort entre nous. Je vous remercie pour cela et nous tacherons de ne pas vous décevoir.

Le judo ayant toujours besoin d'encadrement et d'enseignants, il est, comme tous les sports, autorisé à organiser des stages de formation ou perfectionnement à l'intention des sportifs de haut niveau et/ou des enseignants. C'est ainsi qu'un stage de jujitsu organisé par la ligue AURA a permis le retour de la vie dans notre dojo de la halle des sports au mois de mars.

Toujours au titre de l'enseignement, je veux ici remercier Vincent qui ne compte pas son temps pour encadrer les séances en remplacement de Thomas, toujours en arrêt, et qui, nous l'espérons tous, sera à nouveau opérationnel bientôt.

Nos sportifs de l'équipe de France continuent, quant à eux, leur préparation pour les JO de Tokyo en allant en découdre dans les différents grands slams organisés, avec des fortunes diverses mais toujours avec la même détermination.

Enfin, dans un registre moins gai, rendons un dernier hommage à un judoka japonais hors norme qui nous a quitté au mois de mars. Toshihiko Koga avait 53 ans et avait été champion du monde et champion olympique. Au delà de ces titres, c'était surtout un formidable combattant aux seoi explosifs ayant inspiré plus qu'un pratiquant. Si je devais garder une seule image de lui, ce serait son attitude dans la défaite face à Djamel Bouras en finale des JO d'Atlanta en 1996, d'un dignité exemplaire, tout le code moral en une seule posture. Reposez en paix Monsieur Koga.

Pour la suite, nous vous tiendrons informé en temps réel de ce qu'il nous sera possible de faire avec les nouvelles mesures gouvernementale, notamment la compatibilité de notre pratique avec les règles de confinement.

Continuez surtout à prendre bien soin de vous et de vos proches et à lutter comme vous le voulez et le pouvez contre la pandémie.

A très bientôt.

Entraide et prospérité mutuelle.

Ce qu'il s'est passé

Enfin la reprise, c'est avec un grand plaisir que ce Samedi 13 mars les jeunes judokas et judokates de l'EJK ont pu rechausser baskets et tenues de sport pour se retrouver à l'extérieur de la hall des sports de St-Yorre.

Suite a l'arrêt de travail de Thomas , Vincent s'est vu confié l'animation des séances. Celles ci sont composées de divers ateliers en rapport bien sur avec la pratique du Judo.

Retour en images sur ces séances qui ravissent nos jeunes licenciés...



Ce qu'il s'est passé (la suite..)



Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Le Samedi 06 Mars, Un stage de Jujitsu a eu lieu au dojo de la hall des sports de St-Yorre. L'EJK s'étant proposé pour accueillir un stage régional de formation des enseignants afin de maintenir une des activités autorisés dans nôtre département et notre commune.

Ce stage spécialement dédié pour la formation des enseignants en Jujitsu combat et en expression technique était animé par Serge Charbonnier, 5ème Dan et Jean Claude Rieux, 6ème Dan de la Ligue Aura.

Un super moment très studieux, la preuve en images.



Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Du 05 au 07 Mars dernier, s'est déroulé le Grand Slam de Tashkent en Ouzbékistan.

L'équipe de France termine avec une seule médaille au compteur, celle de Luka Mkheidze, qui s'est offert le bronze lors de la première journée de compétition



Du 26 au 28 Mars dernier, s'est déroulé le Grand Slam de Tbilissi en Géorgie.

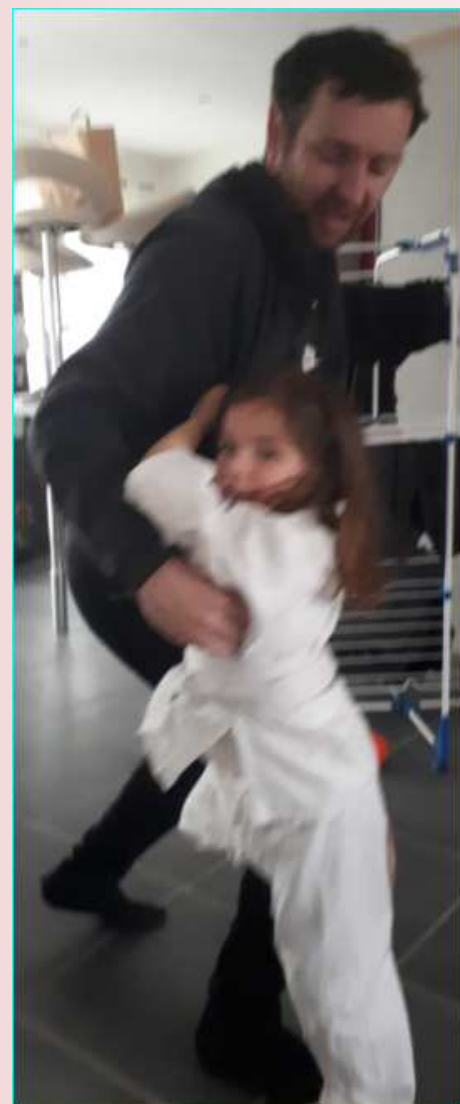
Pour cause de cas positif COVID-19, la Fédération Française de Judo en lien étroit avec son service médical, a pris la décision, dans le respect du protocole sanitaire imposé par les autorités compétentes, de rapatrier sa délégation présente sur place et donc d'annuler la participation de l'équipe de France au tournoi.

L'interview du mois !

Pour l'interview du mois , je rends visite a Marianne pour en savoir plus sur cette petite judokate du groupe « eveil »



- **Bonjour mademoiselle , tu te présentes à nos lecteurs :**
- Je m'appelle Marianne Argout, j'ai 4 ans et j'habite a Hauterive .Mon papa s'appelle Matthieu et ma maman Charlotte.
- **Et l'école ?**
- Je suis en moyenne section a l'école d'Hauterive.
- **Dis donc Marianne , tu n'as pas quelqu'un de ta famille qui fait aussi du judo ?**
- Si si .. , j'ai ma mamie qui fait aussi du judo a St Yorre, elle s'appelle Marie et elle est ceinture noire 3eme dan.
- **Et toi au judo , tu es quelle ceinture ? Que préfères tu faire sur le tatami ?**
- Je suis ceinture blanche et ce que j'aime faire au judo , c'est le « poulet rôti » ou « la saucisse mergues ».
- **Et toi Matthieu , pourquoi avoir inscrit Marianne au judo ?**
- Tout d'abord pour l'esprit de ce sport et parce que sa mamie en faisait aussi.
- **Marianne , pour terminer l'interview tu nous montres une technique avec ton papa ?**
- Ok. , je vais faire O-Soto-Gari.



Les défis de l'EJK

Et voici les plus belles réalisations du mois

Judo lastic et Super Man



Le Jujitsu , qu'est ce que c'est ?

Le Jujitsu est un art martial élaboré au Japon à l'époque féodale. Son Historique est relativement difficile à établir. En effet, outre son ancienneté, les nombreuses écoles qui enseignaient cet art, conservaient précieusement leurs techniques secrètes.

A cette époque, le combat à mains nues était l'apanage des paysans qui n'étaient pas autorisés à posséder des armes. Pourtant, c'est la caste des samouraïs qui développa le Jujitsu. Pour ces guerriers, le bushido (code moral) imposait l'égalité des armes entre deux combattants. Ainsi, si un guerrier se trouvait désarmé pendant le combat, son adversaire se devait d'abandonner son arme. C'est pour pouvoir combattre à mains nues et ne pas se trouver faillible que les samouraïs développèrent ces techniques efficaces de combat à mains nues.

Les techniques utilisées en Jujitsu sont classées en trois catégories principales :

atemi-waza ; « techniques de frappe »

nage-waza : « techniques de projection »

ne-waza : « techniques au sol ».

Zoom sur « Le Goshin Jitsu »

C'est un kata traditionnel. Il est composé de 21 techniques codifiées.

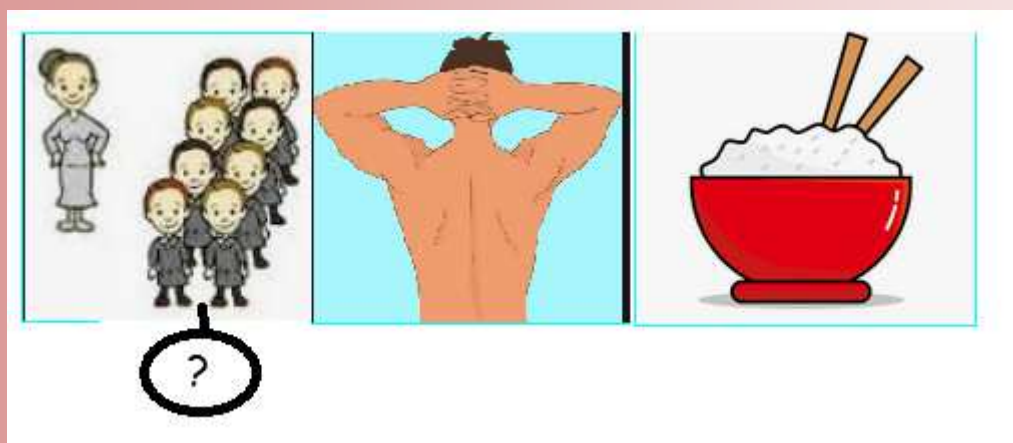
On y trouve notamment des défenses sur saisie et tentative de saisie de face et arrière, des ripostes sur coups de poings et pieds mais aussi des attaques sur armes, couteau, bâton et revolver.

C'est un excellent exercice, combinant à la fois la précision technique et l'effort de concentration.



Le P'tit rébus

(Réponse dans le prochain numéro)



INDICE : Combat d'entraînement.

Réponse du rébus précédent

KATA-GURUMA

(Cat A Gourou Mas)

KATA-GURUMA



Kata Guruma, (Kata = épaule et Guruma = roue) fait partie des techniques de main et de bras plus communément appelée Té Waza. Littéralement, cela signifie « roue autour des épaules ».

Kata-Guruma est le 8^e mouvement du 3^e groupe du [Gokyo](#).

C'est aussi un mouvement du [Nage-no-kata](#)

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

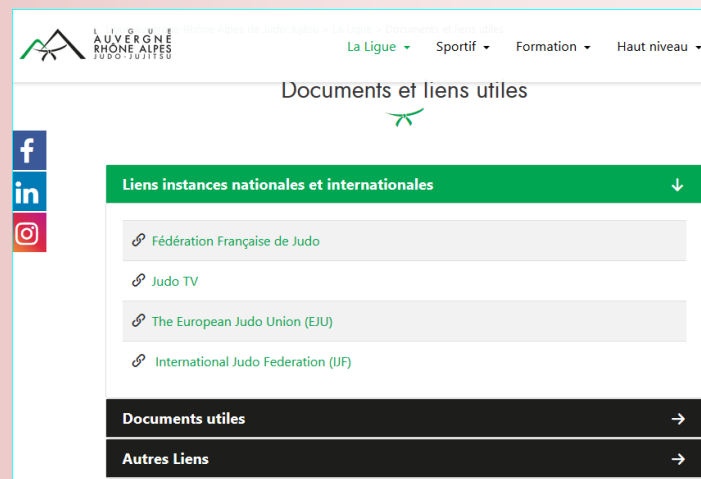


<https://www.aurajudo.com>

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 30 Avril 2021.

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