



# WAZA

## Le petit journal de l'EJK



Edition du 30 Avril 2021

## Le mot du président



Chers licenciés, chers amis,

En avril ne te découvre pas d'un fil, en mai fais ce qu'il te plait !

Il semblerait que le proverbe se vérifie mais ne crions pas victoire trop vite, le passé récent nous a déjà remis douloureusement en place.

En effet, les bonnes nouvelles semblent se profiler à l'horizon, après la reprise des activités physiques encadrées pour les majeurs, nous entrevoyons la reprise pour les sports de contact. Il nous faudra malgré tout être encore patients et attendre la déclinaison des mesures gouvernementales pour le judo.

Toujours est-il que l'arrivée des beaux jours nous a permis de reprendre les cours en extérieur en pouvant bénéficier du city stade et de sa surface attenante, généreusement classée ERP par la mairie de St-Yorre.

Je souligne au passage la réactivité et le soutien de la Mairie aux associations locales, les élus nous ont toujours donné, sans restrictions, les choses auxquelles nous avons droit durant cette pénible étape de la pandémie.

Nous avons aussi eu le plaisir de nous revoir au cour d'une visio le 16 avril. Nous n'étions pas assez nombreux à mon goût (et oui j'aime les gens) mais je sais qu'il est difficile de concilier les emplois du temps de chacun aussi, je remercie vivement les présents et j'ai, bien évidemment, une pensée pour ceux qui n'ont pu se libérer.

Au registre sportif, les championnats d'Europe de Lisbonne ont été une très bonne préparation olympique pour la plupart des membres de l'équipe de France avec un excellent comportement de nos athlètes mais vous découvrirez tous cela plus loin.

Je vous laisse à la lecture de notre newsletter qui vous plait, je le sais, vous me l'avez dit ! Continuez de prendre bien soin de vous et de vos proches, ne négligez pas les gestes barrières et restez prudents et responsables.

A très bientôt

Entraide et prospérité mutuelle



# Ce qu'il s'est passé

Les cours en extérieurs se poursuivent et ont désormais lieu les mercredis après-midis et les Samedis matins. Ils ont été en plus maintenus pendant les vacances scolaires.

Avec beaucoup d'application et de dévouement, Vincent assure toujours l'intérim pendant la convalescence de Thomas.

Retour en images sur les séances d'Avril où les participants et participantes sont de plus en plus nombreux. Quelle joie de se retrouver et de partager ces moments...





# Ce qu'il s'est passé (la suite..)





# Ce qu'il s'est passé (la suite..)



Le vendredi 16 avril , le bureau avait organisé une visio-conférence dans le but d'échanger avec l'ensemble des licencié(e)s sur l'actualité du club en ces temps difficiles. Chacun et chacune pouvait ainsi s'exprimer librement et donnait son ressenti. Au final , tout le monde était ravi de ce moment de partage.





# Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Du 16 au 18 Avril dernier, se sont déroulés, à Lisbonne, les championnats d'Europe.

L'équipe de France a décroché 8 médailles au total avec, une nouvelle fois, une mention particulière pour les filles.

**Amandine Buchard** ramène un titre de championne d'Europe. **Margot Pinot** et la jeune **Léa Fontaine** (19 ans seulement) battues en finale ramènent quant à elles, deux médailles d'argent.

**Melanie Clément**, **Fanny -Estelle Posvite** et **Sarah-Léonie Cysique** reviennent de Lisbonne avec 3 belles médailles de bronze.

Chez les hommes, **Luka Mkheidze** devient vice-champion d'Europe et **Alexandre Iddir** est médaillé de bronze.



Luka Mkheidze, Amandine Buchard, Sarah-Léonie Cysique et Melanie Clément



Léa Fontaine



Alexandre Iddir



Margot Pinot



Fanny -Estelle Posvite

# L'interview du mois !

Pour l'interview du mois , je prends un moment avec Hugo après la séance d'entraînement de ce samedi matin pour en savoir plus sur ce jeune judoka qui a rejoint l'EJK cette année.



- **Bonjour, tu te présentes à nos lecteurs:** .
- Je m'appelle Hugo Lopez et j'ai 10 ans, j'habite a Beauvezet.
- J'ai une petite sœur de 6 ans , Charlotte .Mon papa s'appelle Jérôme et ma maman Vanessa. A la maison nous avons aussi 2 chats Pistache et Pakito.
- **Et l'école ?**
- Je suis en CM2 a l'école de Saint-Sylvestre-Pragoulin.
- **Tu faisais du sport avant le judo ?**
- Oui, j'ai fait de la natation et du basket.
- **Pourquoi avoir choisi le Judo cette année?**
- j'ai voulu essayer ce sport pour apprendre à me défendre.
- **Et ça te plaît?**
- Oui, en plus les copains sont sympas. Thomas et les plus grands m 'aident aussi beaucoup dans mon apprentissage. J'espère pouvoir bientôt passer ma ceinture jaune.
- **Hugo, pour terminer l'interview dis-nous quelle est ta technique préférée ?**
- Pour moi c'est O-Soto-Gari.



# Le Ne waza , qu'est ce que c'est ?

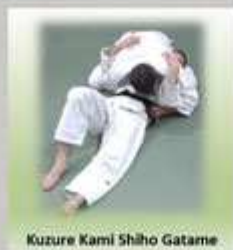
Le **Ne-Waza** (en japonais : 寝技 de "Ne" qui signifie couché et "Waza" qui signifie technique) correspond à l'ensemble du travail au sol .

Les différentes techniques du travail au sol sont regroupées en 3 catégories :

**1-Osaekomi-Waza** : techniques d'immobilisation qui s'effectuent lorsque l'adversaire est couché sur le dos, les deux épaules au sol.

## Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition

### IMMOBILISATIONS: OSAEKOMI-WAZA



1<sup>er</sup> dan : IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA



**2-Le Kansetsu-Waza** : techniques de clé de bras consistant à amener une tension articulaire sur un partenaire/adversaire au point de provoquer une douleur (arthralgie)

**Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition**

**CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA**



Ude-ishigi-waki-gatame



Ude-garami



Hiza-gatame



Ude-gatame



Ude-ishigi-hara-gatame



Ude-ishigi-luli-gatame



1<sup>er</sup> dan : CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



**3-Shime-Waza** : techniques d'étranglement consistant à serrer le cou d'un adversaire afin de le soumettre ou le neutraliser.

**Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition**

**ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA**



Kata-te-jime (Koshi-jime)



Nami-juji-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-juji-jime



Kata-ha-jime



Gyaku-juji-jime



Hadaka-jime



1<sup>er</sup> dan : ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA





# Le P'tit rébus



**INDICE** : valeur au judo

(Réponse dans le prochain numéro)

**Réponse du rébus précédent**

RANDORI

(Rang Dos Riz)

**RANDORI**



Le randori est un combat libre sans enjeu, généralement pratiqué à l'entraînement. Le randori est opposé au shiai, confrontation durant laquelle la victoire ou la défaite sont l'enjeu.



# 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

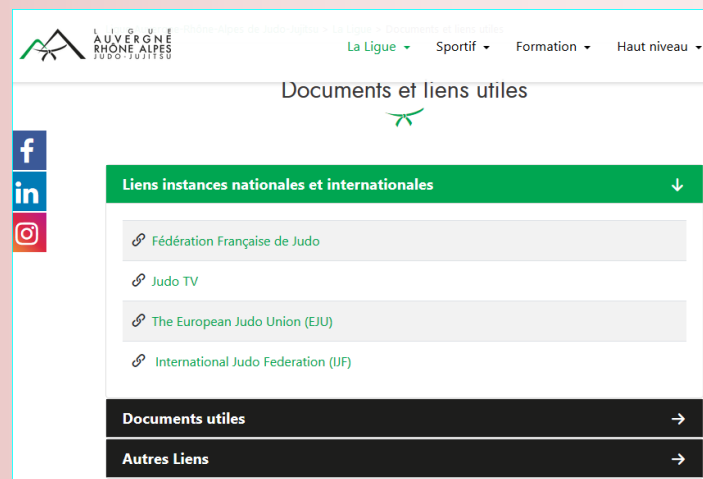


<https://www.aurajudo.com>

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 31 Mai 2021.

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