



WAZA

Le petit journal de l'EJK



Edition du 31 Mai 2021

Le mot du président



Chers licenciés, chers amis

ENFIN !!!

Comme je vous le disais le mois dernier, en mai fais ce qu'il te plait.
(dans le respect des gestes barrière bien sûr).

Et bien les dieux du judo semblent m'avoir entendu puisque nos jeunes pratiquants ont pu reprendre le chemin du dojo et surtout du judo contact. Pour les adultes, il faudra encore patienter jusqu'au 9 juin pour réintégrer la halle des sport et fouler le tatami et jusqu'au 30 juin pour retrouver le kumikata.

Les cours sont, pour l'instant, toujours dispensés par Vincent mais le retour de Thomas semble se préciser. En effet, il n'est plus médicamenté et à entamé un travail spécifique de réathlétisation avec le kiné pour préparer sa reprise. Les choses avancent et nous devrions le revoir avant la fin de saison. A ce propos, afin de compenser les longs mois de confinement, nous ne fermerons pas ou très peu cet été. Les cours seront ouverts en juillet et août avec, vraisemblablement, une coupure de 15 jours pendant l'été avant une reprise aux environs du 15 août. Toutes les modalités vous seront données par mail par notre excellente secrétaire, Daphné.

Au registre sportif, nos équipes de France se sont encore distinguées début mai à KAZAN, pour le grand slam de Russie continuant ainsi leur préparation pour les jeux olympiques de Tokyo.

De notre côté, nous réfléchissons toujours au moyen de vous remercier de votre soutien pendant cette pénible période. Nous reconduirons très certainement les décisions de l'an dernier en accordant une remise à tous les licenciés de cette année.

Le club ne fermant pas pendant l'été, notre newsletter "WAZA" sera également éditée en juillet et en août.

Continuez à prendre bien soin de vous et de vos proches.
Pour ma part j'ai opté pour la vaccination et je crois que tout va bien.

A très bientôt
Entraide et prospérité mutuelle

Ce qu'il s'est passé

Les cours en extérieur se sont poursuivis jusqu'au 15 mai.

Retour en images sur les séances de cette première quinzaine.



Ce qu'il s'est passé (la suite..)

C'est avec une joie immense que petits et grands, ont pu de nouveau, ce Mercredi 19 Mai, accéder au Dojo de la halle des sports.



Ce qu'il s'est passé (la suite..)



Ce qu'il s'est passé (la suite..)

Du 05 au 07 Mai dernier, s'est déroulé, à Kazan le grand Slam de Russie.



Première médaille pour la France dans ce Grand Slam avec une médaille d'argent pour Astride Gneto



L'or pour Hélène Receveaux ! Au terme d'une journée bien maîtrisée, Hélène s'impose dans ce Grand Slam !



Romane Dicko n'a pas eu à forcer pour remporter le Grand Slam. La Biélorusse Marina Slutskaïa déclarant forfait pour la finale des +78kg.

L'interview du mois !

Pour l'interview du mois , je décide d'en savoir un peu plus sur deux nouveaux judokas qui ont rejoint les rangs de l'EJK cette année.



- **Bonjour les gars, vous vous présentez à nos lecteurs: .**
- Moi c'est Amjad ,j'ai 12 ans. Moi c'est Fahed j'ai 6 ans et je suis le petit frère.
- Nous avons un grand frère Nassime. Notre papa s'appelle Sidi ahmed et notre maman se prénomme Ilhame.
- **Et l'école ?**
- Fahed est en CP à l'école de Saint-Yorre et moi en 5eme au collège de Saint-Yorre aussi.
- **Vous faisiez du sport avant le judo ?**
- Oui, j'ai fait du Football, de la natation et du basket. Pour Fahed, le judo est son premier sport.
- **Pourquoi avoir choisi le Judo cette année?**
- J'ai voulu essayer ce sport pour apprendre à me défendre et Fahed a suivi son grand frère.
- **Et ça vous plaît ?**
- Oui beaucoup, surtout l'esprit du club.
- **Amjad, pour terminer l'interview dis-nous quelle est ta technique préférée ?**
- Moi, j'aime bien O GOSHI.
- **et toi Fahed ?**
- Moi, c'est O SOTO GARI.

Zoom sur les techniques d'étranglements



KATA TE JIME

Tori contrôle uke pour qu'il reste sur le dos. Il vient saisir le revers de uke pouce à l'intérieur et étrangle en pressant avec le bord cubital de son bras ou du revers contre la carotide de uke.



SANKAKU JIME

Tori effectue sankaku-jime en contrôlant la tête et un des bras de uke. La jambe qui est dessus vient se placer dans le creux poplité du genou de la jambe qui est dessous. L'étranglement s'obtient en fléchissant la jambe qui est dessus



GYAKU JUJI JIME

Tori a les mains croisées, paumes vers le haut et les quatre doigts à l'intérieur des revers de uke. Tori presse les carotides de uke avec la base des pouces.



HADAKA JIME

Tori engage son bras contre la gorge de uke et vient saisir ses mains paume contre paume. Il étrangle grâce au bord radial de son bras en poussant simultanément la tête de uke grâce à son épaule.

Zoom sur les techniques d'étranglements (la suite..)



KATA HA JIME

Tori saisit le revers de uke avec le pouce à l'intérieur en pressant la carotide. Il lève ensuite le bras de uke en passant le sien en dessous pour appliquer le dos de sa main sur la nuque de uke et étrangler par rotation



KATA JUJI JIME

Tori a les mains croisées : une paume vers le haut avec les quatre doigts à l'intérieur et l'autre vers le bas avec le pouce à l'intérieur. Tori presse les carotides de uke.



NAMI JUJI JIME

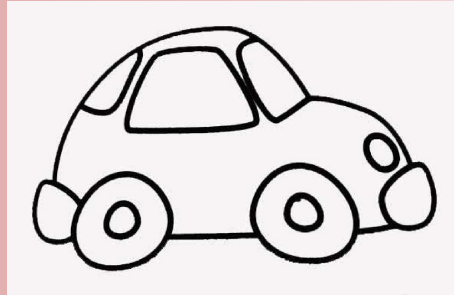
Tori a les mains croisées, paumes vers le bas et pouces à l'intérieur des revers de uke. Tori presse les carotides de uke avec la base des doigts.



OKURI ERI JIME

Tori saisit le revers de uke avec le pouce à l'intérieur en pressant la carotide. Il vient ensuite saisir le bas du revers opposé pour le tirer vers le bas tandis qu'il étrangle avec l'autre revers par rotation.

Le P'tit rébus



INDICE : dans la famille des ASHI-WAZA

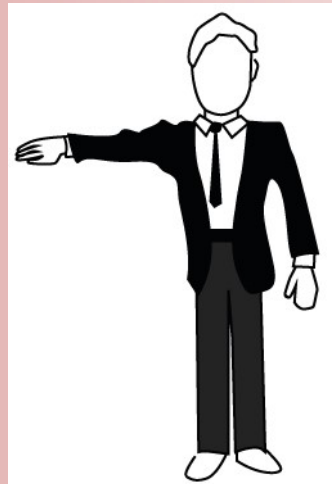
(Réponse dans le prochain numéro)

Réponse du rébus précédent

WAZA-ARI

(Oie Z A Riz)

WAZA-ARI



Lors d'un combat , L'objectif est la recherche du **IPPON**.

Pour cela il faut projeter l'adversaire largement sur le dos avec force, vitesse et contrôle.

S'il manque un de ces 4 critères alors on marque **WAZA-ARI**.

Le **WAZA-ARI** s'obtient aussi lorsque l'adversaire est immobilisé au sol entre 10 et 19 secondes.

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

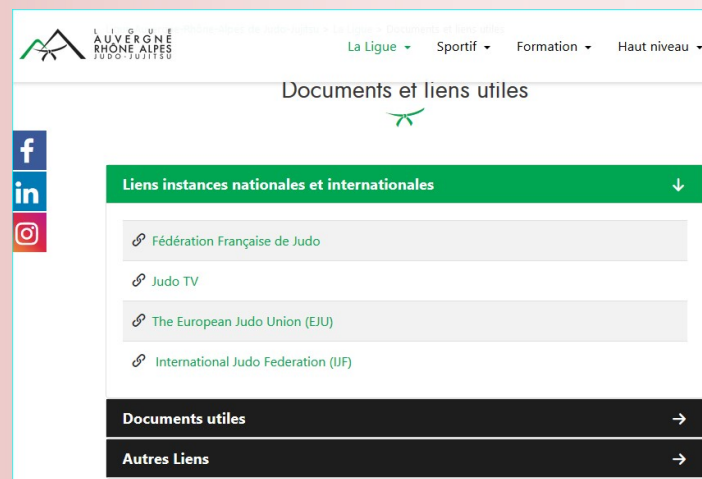


<https://www.aurajudo.com>

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 Juin 2021.

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