

LES NOUVELLES

Chers parents, chers Judokas,

Cette saison commence sur les chapeaux de roue, participations au Forum des associations E.LECLERC, animation PATAPAIN, stages techniques, tournois et compétitions et la visite du père Noël. Déjà 3 mois écoulés et la fin de l'année qui se profile à grand pas.

Les 21 et 22 décembre nous serons présents au marché de Noël de Saint Clément, nous comptons sur votre présence pour partager un moment convivial. Nous proposerons de la soupe à l'oignon, des gâteaux, des boissons chaudes et froides ainsi que des bonbons.

Il reste des places pour le GRAND SLAM de Paris 2020, le dimanche 9 février, vous pouvez encore vous inscrire et vous aurez la chance de voir notamment TEDDY RINER représentant la France.

Tous les membres du comité directeur et les professeurs vous souhaitent de bonnes vacances et de joyeuses fêtes de fin d'année. Ils comptent sur vous pour revenir en cette année 2020 en forme et avec de bonnes résolutions.

Les professeurs et le comité directeur



LA TECHNIQUE À L'AFFICHE

DE-HASHI-BARAI (Fauchage du pied avancé) - Technique de jambes—Ashi Waza

EXÉCUTION (POUR DROITIER)

Le mouvement consiste à balayer de la plante du pied le talon de Uke lorsque celui-ci avance le pied.

En position naturelle gauche, Tori recule son pied droit pour se placer à 45° par rapport à Uke et le tire d'un coup sec pour l'obliger à faire un pas en avant. Lorsque Uke par cette action avance son pied droit, Tori le déséquilibre en tirant avec sa main gauche vers le bas. Au moment où Uke va prendre appui sur son pied droit, Tori balaie avec sa plante de pied gauche.

POINTS CLÉS

- ◆ Être dans le temps et rester bien droit.
- ◆ Pour balayer, plier la jambe d'appui et pencher le corps droit en arrière.

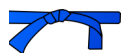


PRINCIPES DE LA BONNE ATTITUDE AU DOJO ET SUR LE TATAMI

Respect des lieux, des règles et des personnes :

- ◆ Le dojo est un lieu de travail et d'échange : **RESPECTONS-LE !**
- ◆ Les professeurs et nos partenaires méritent notre respect : **SALUONS-LES !**
- ◆ Les moins gradés écoutent avec attention les conseils des plus gradés : **ENTRAIDONS-NOUS !**
- ◆ Pour le bon déroulement du cours : **SOYONS À L'HEURE !**
- ◆ L'ordre et l'hygiène sont indispensables pour travailler en harmonie : **SOYONS PROPRES !**
- ◆ Les progrès au judo dépendent aussi de l'ambiance : **SOYONS AMIS !**

**La pratique du judo est un plaisir.
C'est une admirable école de vie !**



INFORMATIONS

PRINCIPAUX RÉSULTATS

- ◆ Le 4 septembre à Chunju (Corée du Sud), Nicolas Fourmaux et Jean Daniel Nguyen Van Loc sont devenus Vice-champions du Monde de Kata. *C'est une énorme satisfaction pour le club !*
- ◆
- ◆ À l'Open National de Sens Benjamins et Minimes le 19 octobre, gros tournoi où plus de 450 judokas venus de toute la France étaient présents, le JC Clémentin a obtenu 7 médailles:
 - ◆ 1^{er} : Billal Ousalem (-73kg)
 - ◆ 2^e : Cindy Jeannin (-52kg)
 - ◆ 3^{es} : Jade Meunier (-32kg), Sofiane Ben Salah (-50 kg), Gwendal Deniel (-50kg), Louis Heintz (-38kg), Orens Stalter (-34kg)
- ◆ Dimanche 20 octobre s'est déroulée la 54^e Coupe Paris/Kyoto à l'institut national de Judo à Paris. Océane Bricout, seule sociétaire du jour du Judo Club Clémentin, a bien représenté les couleurs de son club en décrochant une belle médaille de bronze dans la catégorie des -64kg.
- ◆ Samedi 26 octobre, Naomy Autier s'est hissée sur la 3^e marche du podium au Challenge National Cadets de Troyes.
- ◆ Samedi 9 novembre, Cindy Jeannin décroche l'or au prestigieux Tournoi International Minimes de Harnes.
- ◆ Dimanche 10 novembre au tournoi régional Benjamins et Minimes de Varennes Vauzelles (58), 7 judokas de Saint-Clément se sont hissés sur le podium:
 - ◆ 1^{ers} : Sofiane Ben Salah, Orens Stalter
 - ◆ 2^{es} : Louis Heintz, Adam Huard, William Jeannin
 - ◆ 3^{es} : Agathe Coste, Élodie Couturier
- ◆ Samedi 16 novembre à Besançon, l'équipe Séniors masculine est devenue Vice-championne régionale se qualifiant ainsi pour le championnat de France par équipes Séniors D2 à Villebon sur Yvette le 14 décembre prochain. L'équipe masculine est composée de :
 - ◆ -66kg : Jérôme Jamet et Gianni Georges
 - ◆ -73kg : Baptiste Campos et Quentin Lamothe
 - ◆ -81kg : Marius Hamard et Cyril Goblet
 - ◆ -90kg : Soufiane Ben Hadda et Joffrey Bourgeois
 - ◆ +90kg : Julien Crost et Mehdi Vandenouden
- ◆ Océane Bricout et Samziatou Babio se sont classées 3^{es} avec l'équipe de Marsannay la Côte et se qualifient donc aussi pour le championnat de France Séniors D2 par équipes.
- ◆ Dimanche 17 novembre à Bretigny sur orge (91), Cindy Jeannin et Billal Ousalem se sont classés respectivement 1^{re} et 3^e du tournoi Minimes de l'Essonne très relevé.
- ◆ Dimanche 24 novembre, Cédric Gauthier a obtenu une belle médaille de bronze au tournoi National vétéran de Nantes.
- ◆ Jeudi 28 novembre à Reims, Gianni Georges a décroché son billet pour le championnat de France Universitaire à Rouen le 23 janvier prochain en se classant meilleur 5^e du championnat inter-académique zone Nord-Est.
- ◆ Samedi 30 novembre à Migennes, 8 Cadets de Saint-Clément sont montés sur le podium au championnat bi-départemental (Yonne/Nièvre), dont 6 qui se qualifient pour les demi-finales du championnat de France Cadets:
 - ◆ 1^{ers} : Naomy Autier (+70kg), Bastian Deniel (-73kg), Mattéo Gomes Ferreira (-55kg).
 - ◆ 2^{es} : Amirah Babio (-48kg), Kim Gandriaux (-70kg).
 - ◆ 3^e : Christian Mainy (-55kg)
 - ◆ 4^{es} : Alicia Goussard (+70kg), Cléo Bourgeois (-46kg).

PRINCIPAUX RÉSULTATS (SUITE)

- ◆ Samedi 30 novembre, deux sociétaires du JC Clémentin, Océane Bricout et Soufian Ben Hadda, ont décroché l'argent au Tournoi régional Séniors de Bourges.
- ◆ Le dimanche 1 décembre à Migennes, Orens Stalter et Sofiane Bensalah respectivement 1^{er} et 3^e à la coupe départementale du jeune commissaire sportif Minimes.
- ◆ Maeva Bonaldi vainqueur de la coupe départementale Juniors du jeune arbitre.
- ◆ En compétition Kata, le couple Mattéo Gomes Ferreira et Christian Mainy s'est imposé au Tournoi de Ludres (le 9 novembre) et au Tournoi de Rennes (le 7 décembre) devant leurs camarades de Club Cléo Bourgeois et Tony Rivière classés deuxièmes sur les deux tournois.
- ◆ Aux championnats de l'Yonne Poussins, Benjamins et Minimes le 1 décembre à Migennes, le Judo Club Clémentin a totalisé sur la journée 23 podiums départementaux.
Nous aurons 22 Benjamins et Minimes clémentins qui représenteront les couleurs du club lors de la phase bassin Bourgogne le 16 février prochain à Longvic (21).

Félicitations à tous nos jeunes pour ces résultats satisfaisants, et bravo à nos 6 champions de l'Yonne de cette cuvée 2019!

Champions de l'Yonne 2019: Élodie couturier, Cindy Jeannin, Émy Mercier, Jade Meunier, Adam Huard et Billal Ousalem

Le premier trimestre, comme vous pouvez le constater, a été riche et varié en terme de résultats, dense au niveau du calendrier. Nous pouvons nous réjouir d'une telle dynamique. Nos jeunes répondent présents aux diverses sollicitations (stages départementaux, stage club, tournois, compétitions officielles, etc.). C'est encourageant et motivant pour notre équipe de bénévoles, dirigeants et enseignants!

Un grand Merci à l'ensemble de nos jeunes et de nos athlètes pour représenter avec honneur les couleurs de leur club et de leur ville tant par la qualité des résultats que par une attitude exemplaire sur les tatamis.

Un grand Merci à Annick Saillard qui s'est portée volontaire et qui a pris de son temps pour coudre les 50 dossards apposés sur les judogis de nos Poussins, Benjamins et Minimes.

DATES À RETENIR

Pendant les vacances de Noël, nous maintiendrons deux entrainements au dojo de Saint-Clément pour les Minimes, Cadets, Juniors et Séniors :

- ◆ le vendredi 27 décembre de **19h00 à 20h30** et vendredi 3 janvier de **18h00 à 19h30** (avec la présence du club d'Auxerre).
- ◆ Nous vous rappelons que le samedi matin un cours KATA-UV2 et un cours NE WAZA sont à votre disposition pour respectivement vous faire progresser, nous vous conseillons d'y participer.

NOS SPONSORS

Le Judo Club Clémentin s'adresse aux parents, responsables d'entreprise, services marketing qui seraient intéressés pour sponsoriser le club. N'hésitez pas à contacter les membres du bureau qui sont disponibles pour vous en expliquer les modalités.

Le Judo club Clémentin remercie ses Sponsors.



MANGEZ L'ITALIE

ALAIN AFFLELOU

SAINT DENIS LES SENS (89)



FIM ELECTROMECA
Fluvial-Industries-Mobiles Martinez Stéphane
Dépannages-Conceptions-Réalisations Electriques
Vente matériel Hydraulique et pneumatique

Port 06 76 06 32 68
Fax 03 86 86 30 68
Fixe 03 86 86 76 70

Mail : fim-electromeca@orange.fr

Adresse:
29 Rue de L'éccé Homo 89140 Sergines

©IRET 4990145400019 APE-NAF 282M

