

## LES NOUVELLES

Chers parents, chers Judokas,

Nous voici à la mi-saison, les échéances se succèdent et les résultats aussi. Nous sommes fiers de votre investissement.

Le club connaît un moment difficile avec les accidents graves à deux roues d'Antoine Lesourd et de Louis Ferrien. Nous leur souhaitons un bon rétablissement et soutenons leurs parents dans cette épreuve.

Nous vous rappelons que le vote pour désigner la mascotte du club est ouvert jusqu'au 7 mars. Les 3 premières dessins seront sélectionnées pour la phase finale.

Le club a mis en place une vente de chocolats de Pâques, un livret vous a été

donné afin de choisir et de commander directement sur la boutique ou par le club. Grace aux ventes, un pourcentage est reversé au club permettant notamment de financer les déplacements et les stages.

Nous vous informons que notre assemblée générale se tiendra le samedi 27 juin 2020.

Tous les membres du comité directeur et les professeurs vous souhaitent de bonnes vacances d'hiver.

Les professeurs et le comité directeur

## JUDO

UNITED JUDO CLUBS - GREAT BRITAIN

[www.UNITEDJUDO.com](http://www.UNITEDJUDO.com)

Nous organisons le 18 et le 19 avril 2020 l'accueil du United Judo,, Club de Londres à Saint Clément pour un programme d'entraînement commun. De poussins à séniors, nous comptons sur vous pour votre présence et partager ce moment.



## LA TECHNIQUE À L'AFFICHE

### MOROTE SEOI NAGE (projection d'épaule) - Technique d'épaule—Te Waza

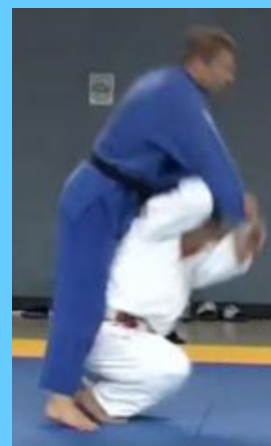
#### EXÉCUTION (POUR DROITIER)

En partant de la position naturelle (shizen hontai), Tori déséquilibre Uke en le tirant avec sa main gauche et avance son pied sans lâcher le revers de sa main droite et place son coude droit sous l'aisselle de Uke en pivotant pour placer ce dernier dans son dos. Dans la rotation, Tori fléchit les jambes et place rapidement son pied gauche parallèlement à son pied droit.

Tori redresse les jambes en même temps qu'il se penche vers l'avant et fait basculer Uke par dessus son épaule, droit devant lui.

#### POINTS CLÉS

- ◆ Bien fléchir les jambes pour passer sous le centre de gravité de Uke.
- ◆ Bien accompagner le mouvement en tirant la manche droite d'Uke avec sa main gauche.



## L'HYGIÈNE ET L'ENVIRONNEMENT

- ◆ **SE LAVER.** Après chaque cours prends une douche dans le vestiaire ou dès que tu rentres à la maison.
- ◆ **JUDOGI PROPRE.** Après chaque cours, pense à sortir ton judogi du sac pour l'aérer. Veille à ce qu'il soit toujours propre.
- ◆ **UTILISE DES ZORIS OU DES NUS PIEDS** pour aller du vestiaire au tatami.
- ◆ **UN DOJO PROPRE.** Ne jette rien sur le tatami et mets tes détritiques dans la poubelle.
- ◆ **LE VESTIAIRE PROPRE.** Veille à ne pas oublier tes vêtements lorsque tu te changes avant de partir.
- ◆ **ONGLES NETS.** Veille à avoir toujours tes ongles des pieds et des mains propres et courts.
- ◆ **SI TU AS UNE PLAIE.** Soigne la et protège la, demande à un adulte.
- ◆ **SI TU AS DES ROUGUEURS OU DES DEMANGEAISONS.** Préviens tes parents.

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

## INFORMATIONS PRINCIPAUX RÉSULTATS

- ◆ Tournoi National Orléans Minimes (14/12) : Cindy Jeannin décroche une médaille de bronze dans une catégorie relevée de 21 combattantes. Seule médaillée du jour côté clémentin, Bravo !
- ◆ Tournoi de Pontault Combault Benjamins (15/12), 7 médailles :
  - ◆ 1<sup>ers</sup> Jade Meunier, Louis Heintz
  - ◆ 2<sup>es</sup> : Malorie Cousin, Camille Moulin-rouard et Gwendal Deniel
  - ◆ 3<sup>es</sup> : Adam Huard, Clovis SaillardNotre groupe « Benjamin » se classe 3<sup>e</sup> au classement général des clubs sur 53 structures engagées.
- ◆ Tournoi de l'Aube à Troyes Minimes, Cadets et Juniors (21 et 22/12) : 4 médailles, Cindy (Minimes) 2<sup>e</sup>, Billal (Minimes) 2<sup>e</sup>, Naomy (Cadette) 3<sup>e</sup>, Samziatou (Juniors) 3<sup>e</sup>.
- ◆ Tournoi de Belfort Benjamins et Minimes (11/01), 6 médailles
  - ◆ 1<sup>ers</sup> : Cindy Jeannin (-52kg), Gwendal Deniel (-50kg).
  - ◆ 2<sup>e</sup> : Sofiane Ben Salah (-50kg).
  - ◆ 3<sup>es</sup> : Élodie Couturier (-48kg), Camille Moulin-Rouard (-36kg), Adam Huard (-27kg).
- ◆ Gianni Georges double médaillé à l'Open National Ne waza (sol) d'Orléans le 12 janvier dernier (l'or en universitaire et l'argent dans la compétition Séniors) et Champion de France Universitaire de Judo deuxième division le 23 janvier à Rouen. Il se qualifie ainsi pour le championnat de France D1 le 1<sup>er</sup> avril à Grenoble. Félicitations !
- ◆ Demi finale du championnat de France Kata à Paris (19/01) : 1<sup>ers</sup> Mattéo Gomes Ferreira et Christian Mainy (Katame no kata "Animation")
- ◆ Tony Rivière et Cléo Bourgeois, ainsi que Jean Daniel Nguyen Van Loc et Nicolas Fourmaux sont également qualifiés pour le tournoi de France kata le 22 mars prochain à Poitiers. 3 couples donc qualifiés pour le championnat de France Kata. Bravo !
- ◆ Masters de l'Eurométropole de Lille à Mouvaux (25/01) : Cédric Gauthier a décroché une belle médaille de bronze à ce tournoi, le plus important rassemblement national Vétéran de la saison. Bravo !
- ◆ Tournoi de Montreuil (93) Benjamins et Minimes (19 janvier), 4 médailles :
  - ◆ 1<sup>res</sup> : Cindy Jeannin (-52kg Minime), Jade Meunier (-32kg benjamine)
  - ◆ 3<sup>es</sup> : Elodie Couturier (-48kg Minime), Billal Ousalem (-73kg Minime)
- ◆ Championnat régional Juniors (BFC) à Sanvignes les Mines (19 janvier), 2 médailles :
  - ◆ 1<sup>re</sup> Samziatou Babio (-52kg)
  - ◆ 2<sup>e</sup> Naomy Autier (+78kg)
- ◆ Championnat régional Minimes de Judo Sport Adapté à Lons le Saunier (8/02), 1<sup>er</sup> Mathys Abdellatif, il se qualifie ainsi pour le championnat de France de Judo Sport Adapté du 3 au 5 avril prochain à Saint-Jean-de-Braye (45). Bravo !
- ◆ Championnat bassin Bourgogne le 16 février 2020 à Longvic :
  - ◆ 1<sup>ers</sup> Cindy Jeannin et Sofiane Ben Salah, 2<sup>es</sup> Elodie Couturier et Billal Ousalem (Minimes)
  - ◆ 1<sup>er</sup> Adam Huard, 5<sup>es</sup> Agathe Coste et Clovis Saillard (Benjamins)Tous qualifiés pour la phase suivante, bravo ! Orens Stalter est qualifié aussi pour la phase BFC par le biais de la « ranking list » (classement sur 6 tournois régionaux). Félicitations à nos 8 judokas qualifiés pour la phase régionale, et notamment à nos 3 champions de Bourgogne pour leur titre. Les Benjamins ont encore la possibilité de se sélectionner pour la phase régionale du 7 juin prochain à Sens par la « ranking list » (dernier tournoi le samedi 4 avril à Lons le Saunier).

## DATES À RETENIR

- ◆ Entraînement à partir de minimes mardi **25 février** et mardi **3 mars** de 19h00 à 20h30 au club.
- ◆ Entraînement à partir de cadets le mercredi **26 février** de 18h00 à 19h30 à Auxerre. Départ du club 17h00.



Nicolas Fourmaux et Jean-Daniel Nguyen ont obtenu le titre de « Meilleure performance de l'année 2019 » grâce notamment à leur titre de vice champion du monde en Katame no kata.

**ProHygiène**  
Concept

Olivier TREANTON

Tél. 01 60 09 04 26  
Gsm 06 85 33 07 52  
Fax 03 86 87 32 55

oliviertreanton@orange.fr  
www.prohygiene-concept.com

MAÇONNERIE GÉNÉRALE

**Malaysienne**  
de Maçonnerie

20 rue Bertiau 89600 DIXMONT

☎ 03 86 97 25 90

418 115 515 00029

Dr. Marie-Blandine Simon-Mennerat



Clinique Vétérinaire Clémentine

15bis-17 Rue du Général Leclerc  
89100 Saint Clément

Tél : 03 86 95 92 26  
dr.mbsm@cv-clémentine.fr

**poivre**  
RESTAURANT  
GRILL

Zone Commerciale de la fontaine d' Azon  
Rue des Foudrières - 89100 Saint Clément  
Tél : 03 86 66 61 16

www.poivre-rouge.com

Merci à nos partenaires  
pour leur soutien

