

## LES NOUVELLES

Chers parents, chers Judokas,  
Voilà maintenant 6 mois que j'ai pris mes fonctions de présidente. Je remercie Marie-Odile Lows de nous avoir laissé un club sain à tous les niveaux. Le club compte à ce jour 228 licenciés ce qui le place dans les premiers en nombre du département. Je ne vous cache pas que la tâche est « immense » mais nous sommes une équipe soudée et motivée. Nous souhaitons que chaque judoka se sente bien au club, que nous répondons à ses attentes de sportif. N'hésitez pas à me contacter.

Laurence Ferrien Présidente

TOUTE L'ÉQUIPE DU JUDO CLUB CLÉMENTIN VOUS  
SOUHAITE DE BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE



Reprise des cours  
Le mardi 3 janvier 2017

## LA TECHNIQUE À L'AFFICHE

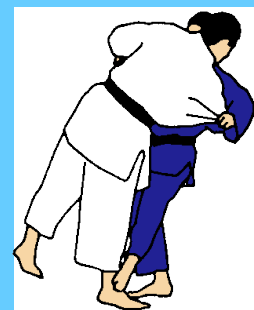
### SASAE TSURI COMI ASHI (Blocage du pied en péchant) - Technique de jambes

#### EXECUTION

Uke est en position naturelle droite. En prise de kumikata fondamental, Tori tire sur la manche gauche d'Uke vers le haut et l'avant pour le déséquilibrer au maximum sur l'avant. Une fois le déséquilibre effectué, le bon placement du corps et du pied gauche de Tori sur la cheville droite d'Uke, Tori finalise la technique en mettant un maximum de rotation vers la gauche en tournant le haut du corps, les épaules et la tête côté manche. Dans l'idée, c'est comme si Tori venait à la fin de la projection prendre la place initiale d'Uke (rotation de 180 degrés). Tori ne perd pas le contrôle de la manche pour pouvoir suivre derrière en liaison debout/sol.

#### POINTS CLES

- ◆ Ne tournez pas le corps vers la gauche dès le début du **kuzushi**.
- ◆ ne restez pas en face d'Uke, mais s'effacer à la fin du **kake**.



## 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 Valérie, Romain ou William qui seront disponibles pour vous en expliquer les modalités. Le Judo club Clémentin remercie ses Sponsors.





## LES DATES À RETENIR

### RESULTATS DES COMPÉTITIONS ET INFORMATIONS

- Le stage de la Toussaint au club les 20 et 21 octobre a rassemblé près de 50 jeunes stagiaires (Pré-poussins, Poussins, Benjamins et Minimes) issus de 4 clubs: Pont sur Yonne, Sens Arts Martiaux, Vinneuf, et Saint-Clément.
- Le club s'est classé 2ème du challenge Joel Tassez à Gien sur 13 structures présentes le 23/10 dernier (32 pré-poussins, poussins et benjamins y ont participé).
- 3 Minimes de Saint-Clément ont participé à la coupe de France individuelle le 30 octobre dernier à Saint Quentin en Yvelines. Luca Crost, dans la catégorie des -66kg, a décroché une superbe médaille de bronze. Félicitations Luca!!!!
- Les deux couples Kata, Jean Daniel Nguyen Van Loc et Nicolas Fourmaux, Julien et Evan Couderc, ont remporté l'or au tournoi International Kata de Ludres le 5/11 dernier. Puis, ces deux mêmes couples ont décroché l'argent au tournoi international Kata de Lambersart le 10 décembre dernier. Bravo à tous les 4!!!
- Les 4 athlètes 1ère division du club, Océane Bricout, Anais Odille, Baptiste Campos et Jérôme Jamet ont participé au championnat de France élite à Montbéliard les 12 et 13 novembre derniers. Ils ne se sont pas classés mais tous ont représenté avec honneur les couleurs de la ville et de leur club Saint-Clément.
- David Campos, engagé avec le Pôle France Orléans, a brillamment remporté le tournoi National A Cadets de Clermont-Ferrand le 19 novembre dernier. Il s'est ensuite classé 2ème au tournoi National A Cadets de Harnes le 4 décembre dernier. Deux grosses performances! Félicitations David!!!
- L'équipe Cadets et l'équipe Juniors du Judo Club Clémentin ont participé aux championnats de France par équipes à Paris (Institut National du Judo) les 26 et 27 novembre derniers. Les deux équipes se sont inclinées au premier tour et n'ont pas été repêchées. Ils n'ont pas démerité. Félicitations à eux pour s'être déjà qualifiés à ce niveau de la compétition!
- Arnaud Covas Neves et Florian Wowk en se classant respectivement 2ème et 1er dans leurs catégories de poids lors du championnat de Bourgogne Séniors 2ème division à Dijon le 20 novembre dernier, ont décroché leur billet pour le championnat de France Séniors 2ème division à Paris le 17 décembre prochain. Ils sont seulement Juniors 2ème année. Un grand bravo à eux deux!
- Romain Protat est devenu Vice-champion de France SNCF le 25 novembre dernier à Montdidier en -73kg. Avec son équipe zone Sud/Est, il a décroché le titre de Champion de France SNCF l'après midi. Chapeau Romain!!!

### ENTRAINEMENTS - STAGES

- ◆ vendredi 6 janvier: entraînement départemental à Migennes (Cadets/Juniors et Séniors).
- ◆ samedi 7 janvier: stage départemental de secteur à Sens pour les Poussins et Benjamins/Minimes.
- ◆ samedi 14 janvier: Cérémonie des voeux départementale à Ligny Le chatel.
- ◆ dimanche 15 janvier: championnat régional Bourgogne/Franche Comté "Juniors" (manche n°1) à Quetigny.
- ◆ dimanche 15 janvier: Tournoi par équipes Séniors de Montreuil.
- ◆ samedi 21 janvier: Championnat "Yonne/Nièvre" Cadets à Varennes-Vauzelles.
- ◆ dimanche 22 janvier: Championnat de l'Yonne Minimes, Benjamins et animation départementale Poussins à Migennes.
- ◆ Du Lundi 23 janvier au vendredi 27 janvier: Passage de grades au club.
- ◆ Du Lundi 30 janvier au vendredi 3 février: Remise des nouveaux grades.

Toutes les infos : [www.michelmoreau.eu/Judo-Club-Clementin/index\\_css.php](http://www.michelmoreau.eu/Judo-Club-Clementin/index_css.php)