

LES NOUVELLES

Chers adhérents, chers parents, chers partenaires,

Nous sommes heureux de vous convier à notre assemblée générale qui se tiendra exceptionnellement le vendredi 23 juin 2017 à 18h00 à la salle des fêtes de Saint Clément. Elle sera suivie de la remise de récompenses et d'un pot de l'amitié pour se terminer par un apéritif.

Le judo Club Clémentin a toujours le souhait de satisfaire l'ensemble de ses adhérents et de les accompagner dans

leur sport.


Afin d'organiser au mieux les compétitions et de faciliter les déplacements des judokas, nous vous serions reconnaissants de nous faire parvenir les inscriptions et les demandes de co-voiturage au plus tard le mercredi soir précédant la compétition. Passé ce délai, les demandes de co-voiturage ne seront plus admises.

Laurence FERRIEN

POUR VOS PETITES DOULEURS

Nous avons le plaisir de vous annoncer qu'un partenariat a été signé entre Audrey TABERLET ostéopathe et le Judo Club Clémentin, un tarif préférentiel est proposé à tous les licenciés sur présentation de la licence. La prise de RDV s'effectuera à son cabinet.

Adresse de consultation
4 place Émile Loubet 89100 à Saint
Martin du Tertre.

 06.11.44.92.29

CONSEILS POUR L'ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement doit être réalisé avant chaque session de sport quel qu'il soit. Il permet de préparer le corps à l'effort qu'il va accomplir en activant le système cardio-vasculaire et articulaire. Il prévient également notamment les accidents musculaires (Contracture, déchirure, claquage, etc.).

En général une trentaine de minutes d'échauffement suffisent à la pratique du judo.

Pour être en condition, il faut commencer par un échauffement

général, avec le plus souvent une course lente autour du tatami, suivi de quelques foulées en alternant les talons-fesses, les montées de genoux et les pas croisés ou chassés.

Ensuite, il faut faire travailler les muscles de façon plus spécifique. Il est important de bien échauffer les épaules, les coudes / poignets, le bassin et le cou.

Lors de compétition, il est indispensable de s'échauffer avant les combats. Son professeur n'étant pas présent, il devra bien évidemment être progressif, et

préparer globalement l'organisme aux contraintes du SHIAI. Il s'attachera à préparer spécifiquement tous les groupes musculaires qui entrent en jeu dans le judo. Lors d'une compétition, l'idéal serait que le temps de repos entre la fin de l'échauffement et le début de l'effort n'excède pas 15 minutes, d'où l'importance de suivre son parcours et de s'échauffer avant chaque combat.

LES RÉSULTATS

Le club prend une dimension internationale avec notamment les résultats suivants :

- ◆ Mehdi s'est classé 1er au championnat « d'Europe Police WIBK » en -90 kg.
- ◆ Evan et Julien Couderc ont décroché le titre de champion de France Kata au niveau du katame no Kata catégorie animation.
- ◆ Jean Daniel Nguyen Van Loc et Nicolas Fourmaux Vice champions de France kata au niveau du katame no kata catégorie élite.
- ◆ les « France Kata » avec deux sélections européennes.
- ◆ la victoire de David Campos à Brême (Allemagne).
- ◆ la victoire d'Océane Bricout au tournoi national de Saint Gratien.
- ◆ le club a remporté le challenge de la ville de Courtenay le 5 mars dernier devant 16 autres structures. Bravo aux 34 pré poussins, poussins, benjamins et minimes qui ont participé.

- ◆ Nous aurons deux représentants au championnat « de France » cadets les 15 et 16 avril prochains à Ceyrat, Emma Benard en -70 kg et David Campos en -55kg.
- ◆ nous aurons 3 représentants au championnat « de France » juniors les 13 et 14 mai prochains à Paris, Gianni Georges en -55kg, Marius Hamard en -81kg et Florian Wowk en -66kg.

Félicitations à tous les combattants pour leurs implications et résultats.



Toutes les infos : www.michelmoreau.eu/Judo-Club-Clementin



ENTRAINEMENTS - STAGES

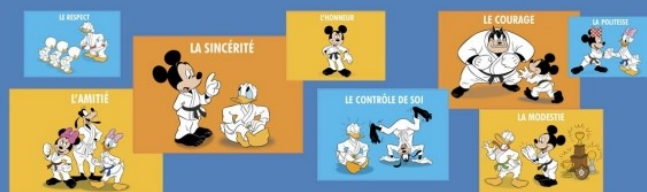
- ◆ Stage club le jeudi 20 et vendredi 21 avril pendant les vacances. Il sera ouvert aux pré poussins le jeudi 20 avril (uniquement nés en 2009), poussins, benjamins et minimes le jeudi 20 et le vendredi 21 avril 2017.
- ◆ Dernier entraînement départemental à MIGENNES le vendredi 19 mai 2017 (cadets/juniors et séniors).

ENTRAINEMENTS VACANCES (HORAIRE HABITUELS)

Judo Mardi 18/04/2017 - Vendredi 21/04/2017

Taïso Mercredi 19/04/2017

LE DISNEY CHALLENGE, C'EST PARTI !



Les 15 et 16 mai 2017, les pré poussins (2009 -2010) participeront au challenge Disney Judo aux horaires des cours de 17h30 à 18h30. Judo et bonne humeur assurés !



LA TECHNIQUE À L'AFFICHE

O GOSHI (Grande projection de la hanche) - Technique de hanche (Koshi Wasa)

EXÉCUTION

Tori déséquilibre Uke vers l'avant et l'amène sur la pointe des pieds. Tori avance ensuite son pied droit devant Uke sans relâcher sa traction et place son bras droit dans le dos de Uke. Tori pivote pour tourner le dos à Uke et place sa hanche droite contre son abdomen tout en fléchissant les genoux. Il se détend en se penchant vers l'avant. Uke bascule autour de sa hanche et tombe devant Tori.

POINTS CLÉS

- ◆ Bien tirer sur la manche au moment de la chute de Uke pour garder un contrôle afin d'enchaîner ensuite au sol.
- ◆ Descendre en dessous du centre de gravité de Uke en fléchissant les genoux.
- ◆ Bien effectuer le Taï Sabaki pour se retrouver parallèle et de dos à l'adversaire.



ILIAS ILIADIS



NOS SPONSORS

Le Judo Club Clémentin remercie ses sponsors.

