

LES NOUVELLES

Chers parents, chers Judokas,

La saison 2018 / 2019 démarre avec 212 licenciés, un peu moins que l'an dernier. N'hésitez pas à proposer à vos amis, camarades et collègues la possibilité de faire du sport et de trouver ou de retrouver un équilibre en pratiquant du judo, du taïso et bientôt deux nouvelles disciplines, du self défense associé à du judo au sol. Le Judo Club Clémentin propose toujours deux séances d'essai dans les créneaux horaires correspondants à votre âge. Les membres du bureau sont à votre disposition pour tout renseignement.

Océane Bricout, titulaire d'un Master Entraînement et Optimisation de la

Performance Sportive, propose pour les compétiteurs, depuis ce début de saison des interventions individualisées et personnalisées en fonction des besoins de chacun. Elle peut mettre également en place des séances collectives basées sur les grands thèmes du coaching mental avec notamment la gestion des émotions, la motivation etc. Vous pouvez la contacter par mail pour tout renseignement : bricout.oceane@gmail.com.

Avec mes remerciements.

Laurence FERRIEN
Présidente



Le Judo Club Clémentin
vous souhaite de bonnes
fêtes de fin d'année

LA TECHNIQUE À L'AFFICHE

O SOTO GARI (Grand fauchage extérieur) - Technique de jambes—Ashi Waza

EXÉCUTION (POUR DROITIER)

En partant de la position naturelle (shizen hontai), Tori se décale sur son pied gauche en le plaçant à gauche du pied droit de Uke. Prenant appui sur sa jambe gauche, il tire le coude droit de Uke vers lui et vers le sol tandis que son avant-bras droit pousse au niveau de la poitrine. Uke est ainsi déséquilibré sur son arrière droit, le poids du corps sur son talon droit. Tori lance alors sa jambe droite tendue à l'extérieur de la jambe d'appui de Uke et la ramène vivement pour faucher cette jambe. En même temps, Tori pousse Uke avec son buste et se penche en avant. Uke tombe sur le dos.

POINTS CLÉS

- ◆ Bien fixer Uke sur son talon droit.
- ◆ Ne pas plier la jambe lors du fauchage.



PASSAGE PREMIER DAN

Depuis le 1^{er} janvier 2018, et effectif au 1^{er} janvier 2019, il faudra pour obtenir sa ceinture noire 1^{er} Dan :

- ◆ Avoir 15 ans minimum et au moins 1 an de ceinture marron (voir date sur son passeport)
- ◆ Obtenir son UV1 Kata : 3 premières séries du Nage No Kata en tori et tout ou partie en uke. Pour les plus de 50 ans, tori uniquement.
- ◆ Obtenir son UV2 Technique : tirage au sort de 6 techniques en nage waza parmi 23, de 4 techniques en ne waza parmi 13 et de 2 techniques en jujitsu parmi 15. Durée de l'examen : 5 minutes. La méconnaissance d'une technique est permise dans chacun des groupes. L'UV n'est pas fractionnable, c'est-à-dire que tous les groupes doivent être validés lors du passage. Les candidats ont droit à une période de préparation de 5 mn avec les photos des techniques tirées au sort.
- ◆ Obtenir son UV3 Efficacité : 100 points à acquérir en compétition (shiai, compétitions avec relation grade championnat, jujitsu et ne waza) ou 5 victoires consécutives (44 points) sur une seule compétition. L'UV1 Kata doit être validée avant que les points soient comptabilisés.
- ◆ Obtenir son UV4 Engagement personnel : Implication personnelle dans le développement du judo validée par le professeur ou participation à 2 demi journées d'encadrement de manifestation officielle.

INFORMATIONS

PRINCIPAUX RÉSULTATS

- ◆ Vendredi 12 octobre à Macon, Julien Crost est devenu Champion de France Police en +100kg.
- ◆ Lundi 15 octobre à Cancún (Mexique), Nicolas Fourmaux et Jean-Daniel Nguyen Van Loc sont devenus Vice-champions du Monde de Kata.
Une première dans l'histoire du club mais aussi pour l'équipe de France de kata au niveau du katame no kata.
- ◆ Samedi 20 et dimanche 21 octobre, nous avons 8 représentants aux championnats de France Cadets 2^e division et espoirs à Ceyrat. Naomy Autier a décroché une honorable 5^e place dans la catégorie des + 70kg.
- ◆ Lors du championnat de France Séniors 1^{re} division à Rouen le samedi 3 novembre dernier, qui rassemblait les 35 meilleurs Français par catégorie de poids, nous avons deux représentants, les deux seuls judokas icaunais qualifiés, Océane Bricout (-57kg) et Jérôme Jamet (-60kg).
- ◆ Vendredi 9 novembre au club s'est déroulée la remise de deux nouvelles ceintures noires 1^{er} dan. Alexandra Guint et Denis Wanko sont les heureux récipiendaires.
- ◆ Le dimanche 11 novembre à Besançon, nos Juniors sont devenus Vice-champions régionaux par équipes et se sont ainsi qualifiés pour le championnat de France le 2 décembre à Villebon sur Yvette (91).
- ◆ Le vendredi 23 novembre, Romain Protat est devenu pour la deuxième fois consécutive champion de France SNCF à Montdidier (80).

Félicitations à tous, ainsi qu'à tous ceux qui ont représenté les couleurs du club sur les différents tournois, animations ou Opens de ce début de saison (Paron, Saint-Marcel, Dijon, Noisy le Grand, Plessis Robinson, Troyes, Lambersart, Sens, etc.)

DATES À RETENIR

- ◆ Le 8 décembre: championnat bi-départemental Cadets à Guérigny (58), les 5 premiers de chaque catégorie seront qualifiés pour les 2 demi-finales du championnat de France.
- ◆ Le 9 décembre: Critériums départementaux Poussins, Benjamins et Minimes à Migennes. En Benjamins et Minimes, les 6 premiers par catégorie de poids seront qualifiés pour le bassin bourgogne.
- ◆ Le 16 décembre: Tournoi Benjamins et Minimes de Pontault Combault (77).
- ◆ Le 22 décembre et 23 décembre: Tournoi de Troyes (les Cadets samedi 22 décembre, les Minimes et les Juniors dimanche 23 décembre).
- ◆ 20 janvier: Championnat régional individuel Juniors à Saint-Marcel (71).

LES IMMANQUABLES

- ◆ La venue de notre partenaire RDS (stand mizuno, vente de judogis) le vendredi 7 décembre au club dès 17h30 avec des promos de -30% sur toute la bagagerie et textiles.
- ◆ La venue du Père Noël le mercredi 5 décembre pour tous les Pré-poussins, Poussins, Benjamins et Minimes (les éveils Judo de 14h00 à 14h45, les Pré-poussins/ Poussins/ Benjamins/ Minimes de 14h45 à 16h00).

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, Graziella ou William qui sont disponibles pour vous en expliquer les modalités. Le Judo club Clémentin remercie ses Sponsors.



Agence VIARD & BANDONNY
Sens



PATAPAIN

Jardiland
CULTIVEZ VOTRE BIEN-ÊTRE

