

LA NEWSLETTER DU JUDO CLUB SAINT SEBASTIEN



– Le mot du rédacteur –

Bonne année, bonne santé et bons résultats sportifs à tous !
De nombreuses compétitions débutent cette année, nous l'espérons riche en (bons) résultats.

Janvier 2017

– Agenda Janvier –

Coupe départementale par équipes C.N et Kyn Sénior : 13 jan.

Coupe Kata Sénior : 13 jan.

Coupe Kata Cadet : 13 jan.

Coupe Kata Minime : 13 jan.

Coupe départementale individuel Minime : 14 jan.

Championnat régional par équipe 3^{ème} Div Sénior : 20 jan.

GPJ Saint Nazaire Minime : 21 jan.

Championnat départemental individuel Cadet : 27 jan.

Tournoi Satellite Montoir Benjamin : 28 jan.

– Résultats –

Coupe de France Minimes

CORNE Chloé : NC
BENKADRI Malou : NC
SAGOV Ibrahim : NC
JOUAN Sullivan : NC
ROULEAU Jules : NC

Tournoi de Nantes

Nathan LAIDET : NC
Yoann BOULEAU : NC
Flavien DREAN : NC
Lacina TRAORE : NC
Tom REGENET : NC
Romain SCHEIDECKER : NC

– Arbre de Noël –

Comme tous les ans, le club organise la soirée avant la compétition amicale, une démonstration de judo avec tous les judokas du club (près de 200 judokas !).

Les jeunes ont pu montrer les progrès qu'ils ont fait sur le tatami depuis le début de l'année. Ils ont aussi pu voir des démonstrations des grands (judo et kata) ainsi que faire des jeux d'opposition avec eux.

Une petite surprise pour les plus jeunes puisque le père Noël est venu donner des bonbons.

– Stage judo et ski –

Cette année, le club organise un stage Judo et Ski. Il se déroulera pendant les vacances d'hiver du 26 Février au 2 Mars 2018. Il y a programme judo et ski (bien évidemment), mais aussi ski de fond, visite de l'Annecy, et restaurant typique à la ferme.

– Résultats tombolat –

Voici les résultats de la tombola organisée à l'occasion de la compétition amicale du club :

1er lot – Hoverboard : (ticket 970) Mme Arlette NEAU – SAINT HERBLAIN

2ème lot – Montre Fitbit : (ticket N°1016) Mme Catherine HAMON

3ème lot - Machine expresso : (ticket n°2495) M. ou Mme LOIZEAU –SAINT HERBLAIN

Les lots 4 à 8 ont été retirés le soir du tirage au sort

9ème lot – 2 entrées Escorteur Maillé-Brézé et 2 entrées au Laser Price : (ticket n°470) : M. ou Mme HEURTIN – VERTOUI

Le lot n°10 a été retiré le soir du tirage au sort

11ème lot – 1 chèque cadeau à Une bonne bouteille et 2 entrées au Laser Game Evolution : (ticket n° 1154) M. ou Mme BOUNEL – VERTOUI

12ème lot – 2 places de cinéma au cinéville, 1 entrée Escorteur Maillé-Brézé et 1 entrée enfant au Zoo de la Boissière du Doré : (ticket n°1334) M. ou Mme CRETTE

13ème lot – 2 entrées Adulte demi-tarif et 1 entrée enfant demi-tarif à Océanile : (ticket n°65) M. ou Mme GONTAN

14ème lot – 2 entrées Adulte demi-tarif et 1 entrée enfant demi-tarif à l'aquarium de Noirmoutier : (ticket n°2075) M. Florian DURIEUX – REZE

15ème lot – 1 entrée au Laser Game Evolution et 2 places de cinéma au cinéville : (ticket n°216) Mme Julie GOANEC – SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE

16ème lot – 2 places de cinéma au cinéville et 1 entrée au parc Défi Nature : (ticket n°415) M. Philippe BOUCARD – SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE

17ème lot – 1 entrée Escorteur Maillé-Brézé et 2 places de cinéma au cinéville : (ticket n°945) M. ou Mme SANSEAU – SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE

– Coupe de France Minimes (9/10 Déc.) –

5 de nos judoka ont participé à la Coupe de France dans le Vélodrome National de Saint Quentin en Yvelines.

En -38kg, Ibrahim Sagov n'a pas pris la dimension de l'évènement sur le premier combat. L'adversaire malgré ses fausses attaques pour empêcher Ibrahim d'attaquer gagne à la décision. Il corrige le tir au deuxième combat mais il doit gagner par ippon pour passer en tableau. Malgré une nette domination, il ne fait pas tomber son adversaire. Il se fera contrer à dix secondes de la fin du combat. Son adversaire finira 5ème (en perdant seulement à la décision contre le futur vainqueur).

En -55kg, Jules Rouleau finit deuxième de sa poule en gagnant rapidement par ippon son deuxième combat mais perd à la décision son premier alors qu'il menait deux fois par waza ari. Malgré cela, il gagna son premier combat de tableau. Sur le tour suivant, il rencontre un bon combattant mais prenable. Sur une action de sen non sen (attaque dans l'attaque) Jules prend un balayage fatale.

En -66kg, JOUAN Sullivan finit aussi deuxième de poule en perdant contre le futur 3^{ème}. Il ne démérite pas car il domine son début de combat mais manque de physique. Son adversaire gère et quand Sullivan baissa de rythme, il en profite pour accélérer. Il marquera ippon sur une reprise de garde. Sur le premier tour de tableau, Sullivan s'est fait avoir... puisqu'il prend 3 shido en 45 secondes, alors qu'il domine son adversaire et pas mis en difficulté. Il sort du tapis tout seul. Que dire à part: "Dommage".

En -70kg, Chloé CORNE gagne son premier combat en étant pas super bonne. Elle fut mole et ne se bat pas jusqu'au bout et ne gère pas correctement son combat. Dommage car sur la dernière attaque de son adversaire (il restait 6 secondes alors qu'elle aurait pu les perdre au sol la séquence d'avant) elle se blesse au poignet. "Handicapé" par sa blessure, il n'arrivera pas à s'exprimer sur les tours suivants qu'elle perdra par ippon. L'apprentissage du "Haut niveau".

En +78kg, BENKADRI Malou perd son premier combat malgré quelques beaux mouvements. Elle n'arrivera pas à contenir toutes les attaques de son adversaire. Elle perd par ippon. Sur le deuxième, elle gagne rapidement par ippon.

Félicitation à tous pour votre participation et ses bons moments partagés malgré un goût de "je peux faire mieux".

– Tournois de Nantes –

Le weekend du 16/17 Décembre se déroulait le tournoi national Cadets/Juniors de Nantes. Un tournoi relevé où les parisiens descendent pour prendre les "provinciaux"...

6 judokas (2 cadets et 4 juniors) ont combattu pour le club.

Deux d'entre eux ont fait les mêmes erreurs que d'habitude... Tom REGENET ne déplace pas assez (avant il était dans les catégories légères donc ça passait mais plus en -55kg) et ne prend pas le combat à son compte. Romain SCHEIDECKER mène ses combats debout et perd au sol. Il ne fait pas l'effort pour être actif au sol et se fait renverser juste avec le poignet. Ils perdent lors premier combat et ne se font pas repêcher.

Flavien DREAN et Lacina TRAORE ont fait des progrès. Ils se sont bien battus mais sont tombés sur plus fort. Flavien a tenté des morote mais aussi ippon et ippon ko côté revers. Lacina applique le kumi kata mise place à l'entraînement. Des choses qu'on travaille, ils vont finir par progresser.

Yoann BOULEAU perd aussi son premier combat et ne sera pas repêché. Il manque d'entraînement et d'automatisme pour ce niveau. Il faut se mettre au boulot...

Nathan LAIDET "sauve l'honneur du club" en gagnant ses deux premiers combats mais en 1/8ème de final perd sur un contre. Nathan est cadet 3 et a combattu en juniors. Il progresse de façon linéaire et écoute les consignes. Il lui manque un peu de "baston" de kumi kata mais ça va venir.

– La Technique du Mois –

ko uchi gari

UKE est en position légèrement défensive, penché vers l'avant, bras tendus et pieds un peu plus écartés que la normale. TORI rapproche son pied gauche de son pied droit en tirant UKE vers l'avant comme pour lui porter une attaque avant. UKE réagit en portant son poids sur ses talons. A cet instant TORI relâchant sa traction va engager son pied droit très loin à l'intérieur des pieds de UKE, plante du pied en "cuiller" et en fixant son partenaire sur son pied droit par une traction vers le bas de sa main gauche, va venir faucher le talon droit de UKE dans la direction de ses orteils. Pour terminer la projection, TORI va s'efforcer d'aller regarder par-dessus l'épaule droite de son partenaire tout en poussant de la main droite vers la gauche



– Les termes Japonais en Judo –

Ko : petit

Ushi : intérieur

Gari : fauchage