

LA NEWSLETTER DU JUDO CLUB SAINT SEBASTIEN

– Le mot du rédacteur –

Bonjour à tous,

La rentrée sportive est faite : bienvenue aux nouveaux adhérents !
Comme l'année passée, cette newsletter mensuelle va reprendre l'essentiel des informations que vous pouvez retrouver de façon plus complète du site du club : <http://www.judo-saintsebastien.fr/>

Bonne année sportive à tous !



Sept 2018

– Stage d'été – Judo / Mer –

14 jeunes judokas ont pu profiter de la dernière semaine de vacances pour faire le stage d'été et donc faire un peu de judo. Les journées étaient bien remplies avec séance de judo (bien évidemment), activités nautiques (char à voile, paddle, et méga craft), et des activités extra (comme le footing matinal, piscine avec toboggan, tournoi de foot, gamelle sur la plage, cinéma etc...)

Les jeunes ont pu découvrir la vie en collectivité et en camping. L'ambiance était au rendez-vous puisque lors de la soirée dansante nous avons pu découvrir les talents cachés de danseur de certains lors d'un slow...

– Stage de rentrée – Judo / Surf –

Le weekend de rentrée des classes était dédié au stage de rentrée pour les ado-adultes. Un weekend bien chargé et pour thème la sèvre nantaise puisqu'au programme 35 kms de VTT, paddle et kayak polo sur la Sèvre. Nous avons aussi fait 3 séances de judo et du sport collectif. Les courbatures étaient garanties...

– Assemblée générale du club –

Vous êtes convié à notre Assemblée Générale qui se déroulera au complexe sportif de la Martellière e vendredi 12 octobre 2018 de 19h30 à 20h30.

L'ordre du jour sera le suivant :

1. Rapport du Président
2. Rapport du Trésorier
3. Rapport du Secrétaire
4. Approbation des comptes de la saison sportive 2017/2018
5. Présentation du budget pour la saison sportive 2018/2019
6. Approbation du budget pour la saison sportive 2018/2019
7. Résultats sportifs de la saison 2018/2019
 - Compétition officielles
 - Katas
 - Shiais
 - Arbitrage
 - Rencontres amicales
8. Election du Président et du Secrétaire.
9. Questions diverses.

– Agenda Octobre –

Assemblée générale du Club :
12 octobre à 19h30

Séniors :
Championnat de France 2D et 3D

Minimes :
13/10 : sélection des 12 meilleurs

Cadet/tes :
14/10 : Championnat départemental par équipe
20 et 21/10 : Championnat de France 2D et Espoirs

Stage examen Kata 1^{er} et 2^{ème} DAN :
27/10

– Résultats –

**Tournoi National de Lamballe
Label B Cadet/te**

Lucie LESAUVAGE : 1^{ère}
Chloé CORNE : 2^{ème}
Jules ROULEAU : 3^{ème}
Tom REGENET : 3^{ème}
Florian SCHEIDECKER : 5^{ème}
Nolann CHAMU : 5^{ème}
Edgar HOVHANNISYAN : 7^{ème}
Simon LESAUVAGE : 7^{ème}
Sullivan JOUAN : 7^{ème}

– Tournoi National de Lamballe Label B Cadet/te –

Samedi 29 Septembre, le club a fait le déplacement jusqu'à Lamballe (22) pour participer au Tournoi National Cadet. Nous étions 15 cadet/tes. L'objectif était diversifié puisque 5 d'entre eux préparaient le championnat ou la coupe de France et d'autres simplement pour se mettre en jambe.

Nous avons eu 4 podiums: Lucie LESAUVAGE (1ère - 52), Chloé CORNE (2ème - 70), Jules ROULEAU (3ème - 60) et Tom REGENET (3ème - 60).

Il y a eu aussi quelques classés avec Florian SCHEIDECKER (5ème -46), Nolann CHAMU (-50), Edgar HOVHANNISYAN (7ème - 55), Simon LESAUVAGE (7ème - 66), et Sullivan JOUAN (7ème - 73).

Il faut aussi noter la participation de Jonathan DURAND (-50), Jules REGENET (-55), Baptiste JULIENNE (-60), CORBION Nicolas (-66), SOUDINI Wissam (-66), et Armelle LE DREO (-57).

Il faut souligner le jujigatame d'Edgar (travail effectué ce mois-ci en cours) ainsi que les deux "plus beaux" ippon debout de la journée pour les sébastienais de Sullivan sur un O uchi gari fini en uchi mata (l'adversaire a eu du mal à se relever) et Lucie sur un yoko tomoe nage.

– Stages de judo –

Comme tous les ans, le Judo club Saint Sébastien organise un stage pendant les vacances de la Toussaint.

Il se déroulera le 22, 23 et 24 Octobre pour les benjamins/minimes et le 25 Octobre pour les poussinets et poussins.

Au programme, sport collectif, thème, jeux sur le tatami, arbitrage et bien sûr judo. Pour les plus grands, il y aura aussi une sortie au laser game

Venez nombreux, et n'oubliez pas de vous inscrire !

– La Technique du Mois –

Juji-Gatame

Technique **Kansetsu Waza** (Clés)

Niveau :



Pour réaliser cette clé de bras, les fesses de tori doivent être le plus près possible de l'épaule d'uke. Les genoux de tori bien serrés. Tori colle alors le poignet d'uke à son torse et descend son buste en s'inclinant vers la tête d'uke afin de créer un mouvement de rotation sur le bras contrôlé.



– Les termes Japonais en Judo –

Hajime : Commencez

Matte : Arrêtez

Yoshi : Reprenez