

# LA NEWSLETTER DU JUDO CLUB SAINT SEBASTIEN

## – Le mot du rédacteur –

Bonjour à tous,

Les dernières compétitions vont se dérouler ce mois-ci.

La remise des grades va récompenser les judokas et leur progression, venez nombreux les féliciter à la soirée dédiée le 24 mai.



Avril 2019

## – Agenda Mai –

### **24 Mai : Soirée remise des grades**

#### **Séniors**

04/05 : Demi-Finale PDL  
19/05 : Coupe Régionale

#### **Cadet(te)s**

18/05 : Championnat Régional

#### **Minimes**

11/05 : Finale GPJ

#### **Benjamin(e)s**

04/05 : Critérium Technique départemental  
11/05 : Coupe régionale par équipe

#### **Poussin(e)s**

04/05 : Critérium Technique départemental

Passage de grades (Shiai) : 26/05

## – Résultats Mars –

### **Coupe Régionale Benjamins**

CORBIER Zoé: 1<sup>ère</sup>  
LESAUVAGE Lily: 2<sup>ème</sup>  
VIOLLIER Martin : 3<sup>ème</sup>

### **Coupe régionale par équipe minimes**

Equipe 1 : 2<sup>ème</sup>

### **Coupe régionale juniors/séniors Kyu**

TRAORE Lacina: 1er.  
GONTANT Arnaud: 2<sup>ème</sup>.  
GAUTHIER Paul: 2<sup>ème</sup>.

## – Championnat de France Cadets (13/04) –

Deux de nos cadets ont découvert le plus haut niveau national avec le championnat de France cadets.

Nolann CHAMU est monté de catégorie et n'a donc pas pu s'exprimer pleinement. Il prend trois shido et son adversaire perd en huitième de final. Il faut souligner qu'il n'est "que" cadet 2<sup>ème</sup> année. Une belle progression et un judoka appliqué.

Simon LESAUUVAGE fait un bon parcours mais manque un petit quelque chose pour faire mieux. Il gagne ses deux premiers combats pour arriver en huitième de final. Malheureusement, il tombe contre un judoka qui fait 2<sup>ème</sup> au Tournoi de France. Mentalement, il n'y a pas cru... Il loupe donc le coche malgré un beau combat mais il finit par lâcher sur la dernière minute pour prendre Ippon. Il ne sera pas repêché. Simon a énormément progressé au cours d'année, il va falloir aller chercher les meilleurs pour passer un cap et atteindre ses objectifs.

## – Coupe de France Minimes (06/04) –

- Ibrahim

1er combat face à un gaucher. L'adversaire a mené tout le combat, Ibrahim prenant même un avertissement. Heureusement, à 1 minute de la fin, il place un ippon seoi qui aurait dû marquer waza ari. Les arbitres s'en sont souvenus pour la décision, mais Ibrahim pensait qu'il avait perdu !

2ème combat qui commence un peu pareil. Mais l'adversaire prend un avertissement pour fausse attaque, change de comportement, et Ibrahim attrape les deux manches et lance un superbe sode! Ippon !

Qualifié pour les 16<sup>ème</sup>, Ibrahim prend son 3ème gaucher de la journée, et n'aime pas ça, il a du mal à placer son judo. Personne ne marque, l'adversaire impose son rythme. Sur les deux dernières séquences, Ibrahim reprend du poil de la bête, mais c'est trop tard, la décision est pour son adversaire.

- Clotilde

Trop menée à la garde, Clotilde a réussi à prendre l'avantage au sol, mais l'adversaire a réussi à la renverser et lui reprendre l'osae komi... Bien plus efficace au kumi kata, Clotilde se fait contrer une fois et prend waza-ari. Mais elle place deux fois papier-cadeau au sol, restée sereine tout le combat !

Il n'y a que deux combats en 32èmes, et forcément ça tombe sur Clotilde... Mais pas de problème pour elle, dès la première minute, elle place son célèbre papier cadeau !

En 16ème, son adversaire a bien compris la menace ! Pas une seule fois elle ne l'a laissée travailler au sol... Clotilde perd sur 2 waza-aris face à une adversaire dangereuse debout et ayant bien préparé son combat...

- Baptiste

1er combat maîtrisé de bout en bout ! Bien placé au kumi-kata, Baptiste marque waza-ari assez rapidement et ne laisse pas une seule fois son adversaire le mettre en danger

2ème combat qui ressemble beaucoup au premier, sauf qu'à 30 secondes de la fin, Baptiste accroche un joli o-ochigari, l'adversaire contre, les deux tombent, et waza-ari pour l'autre...

La poule finit à une victoire pour chacun, le premier a gagné par ansoku make, les deux deuxièmes ont un waza-ari, et le vainqueur du combat entre eux n'est pas Baptiste. Il n'a pas démerité, mais la compétition s'arrête là.

## – Coupe Régionale Benjamins (27/04) –

Trois de nos judokas ont participé à la coupe régionale Benjamin/es et les trois ont fini sur le podium.

Martin VIOLLIER finit troisième en gagnant deux combats par ippon malheureusement dès que le niveau augmente il ne croit pas en lui. Quel dommage.

Lily LESAUVAGE finit sur la deuxième marche du podium en étant en dessous de ses capacités, est ce que c'était dû à la pression du résultat ? Malgré cela, elle fait une belle compétition et marque notamment un magnifique o goshi en demi-finale sur une reprise de garde.

CORBIER Zoé, malgré un gros stress, réussit à se lâcher au fur et à mesure de la compétition pour finir première. Elle gagne trois combats sur ippon et un waza ari. Elle gagne toutes les filles du podium. Elle était vraiment la meilleure sur la journée.

## – Coupe régionale par équipe minimes (28/04) –

L'équipe Minimes a participé à la coupe régionale par équipes. Ils ont fini 2ème et ont "encore" perdu contre le JAC en finale.

Malgré un départ poussif, au deuxième tour (nous avons sauté un tour), nous gagnons contre JC Commequiers (regroupement de trois club) 2-2 (2 ippon à un ippon et un waza ari)... OUFFF. Nous nous retrouvons en demi-finale contre Ouest Anjou (de nouveau 2 clubs réuni), nous remportons le combat 4-2 avec de beaux ippons, et nous avons même pu faire rentrer nos remplaçants.

En finale, nous prenons le JAC. Nous savons qu'il y aurait match sur deux combats. En -60 et +60, il était au-dessus et nous étions au-dessus en -46 et -50kg, les combats sont remportés par ippon. Malheureusement, les combats serrés, nous les avons perdu d'un waza ari, Baptiste fait un beau combat contre Dijol sur un contre et Louis perd contre Menard. Dommage.

## – Coupe régionale juniors/seniors Kyu (29/04) –

Bon résultats pour les kyu, avec trois podiums sur trois participants.

- GONTANT Arnaud: 2ème.
- GAUTHIER Paul: 2ème.
- TRAORE Lacina: 1er.

## – La Technique du Mois –

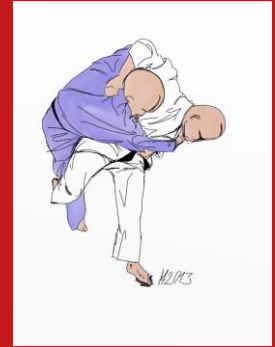
### **Harai goshi**

Technique **Koshi Waza**

Tori pivote en Tai-Sabaki, la main qui tient la manche tire loin devant lui pendant qu'avec celle qui tient le col Tori engage son coude contre la poitrine de Uke pour le soulever (le mettre sur la pointe des pieds).

Tori peut ainsi s'engager sous Uke, lever la jambe en balancier et faucher Uke.

Plus Uke se trouve dans le dos de Tori, plus le fauchage ne sert qu'à faire pivoter la hanche.



---

## – Les termes Japonais en Judo –

**Harai** : Balayage

**Goshi** : Anche