

# Newsletter n° 3

## Saison 2019 - 2020



### Edito

Bonjour à toutes et tous,

La compétition amicale du club s'est de nouveau très bien déroulée, grâce aux bénévoles qui se sont une fois de plus investis pour délivrer des prestations de grande qualité (bar, crêpes, gâteaux, installation des équipements, arbitrage,...). Un grand merci à tout le monde, d'autant que ce fut la compétition de tous les records (cf. encart ci-après).

Le club va maintenant organiser le traditionnel arbre de Noël, ou les judokas de tout âge vont faire une démonstration de ce qu'ils savent faire. Le club organise à cette occasion une collecte de nourriture « Des petits déjeuners pour les enfants des restos du cœur ». Si vous souhaitez participer, vous pouvez amener votre don au club (chocolat en poudre, pâte à tartiner, chocolat, confiture, céréale, jus de fruits...) jusqu'à l'arbre de Noël. De plus, un sapin de Noël sera installé dans le dojo et nous invitons les judokas à apporter une boule ou une guirlande pour le décorer, lors des prochains cours. Enfin, tous les vêtements et objets trouvés dans les vestiaires ou lors de la compétition, seront mis à disposition pendant l'arbre de Noël. Les éléments non récupérés seront donnés à une association caritative.

### Agenda Décembre

**Arbre de Noël : 13 décembre**

**Arbitrage / Passage de grade**

01/12 : Stage de rentrée arbitres/commissaires n°3

**Sénior**

07/12 : Tournois Vétéran Angers (label Excellence)

**Junior**

15/12 : Tournois de Nantes

**Cadet**

07/12 : Championnat France par équipe

07/12 : Tournois GPJ de Nantes

14/12 : Tournois de Nantes

**Minimes**

07/12 : Tournois GPJ de Nantes

**Benjamins**

08/12 : Tournois satellite Châteaubriant

### Résultats de novembre (podiums)

**Tournoi International de Harnes (62) Cadet**

Simon LESAUVAGE : 3<sup>ème</sup>

**Tournoi National de Poitiers minimes**

Karim BOUTOUHA : 2<sup>ème</sup>

Lenny M'ZILICI : 2<sup>ème</sup>

Martin VIOLLIER-YEPEZ : 3<sup>ème</sup>

**Championnat régional par équipe Cadets**

Nolann CHAMU, SCHEIDECKER Florian, Jules ROULEAU, Simon LESAUVAGE, Sullivan JOUAN, Côme GERARD : 2<sup>ème</sup>

**GPJ de Saint Macaire Minimes (49)**

DRUBIGNY Clotilde: 2<sup>ème</sup>

M'ZILICI Lenny : 2<sup>ème</sup>

VIOLLIER-YEPEZ Martin : 2<sup>ème</sup>

TOUNSI Meriem : 3<sup>ème</sup>

DURAND Valentin : 3<sup>ème</sup>

**Tournois de Bourges Cadets**

Chloé CORNE : 2<sup>ème</sup>

Ibrahim SAGOV : 2<sup>ème</sup>

Jules Rouleau: 3<sup>ème</sup>

### COMPETITION AMICALE DU CLUB (23-24/11)

Sur les 2 jours de compétitions, il y a eu **732** participants ! Soit 50 de plus que notre précédent record de l'année dernière...

**39** clubs se sont déplacés, soit 7 de plus que l'an dernier.

Au niveau du classement entre clubs, nous finissons largement devant les deuxièmes, avec un classement moyen de 2,26 (rang sur podium), pour 101 participants.

Les retours sont unanimes, tous les enseignants et accompagnateurs ont A-DO-RÉ !

## **TOURNOI NATIONAL DE POITIERS MINIMES (02/11)**

Malheureusement la date (fin des vacances) de cette compétition n'a pas permis d'emmenner autant de judoka voulu mais la qualité était là : 4 judoka présent 3 podiums.

Meriem TOUNSI tomba dans une poule très compliqué avec la futur vainqueur et 3ème ainsi que la championne régionale des PDL. Malheureusement elle n'a pas gagné de combat et a eu du mal à s'exprimer.

Karim BOUTOUHA finit une forte impression en finissant 2ème, mais n'a pas été verni par l'arbitrage. Il a été dominateur sur tous ses combats même en final mais perd à la décision injustement. Il faut vraiment qu'il réussisse à maîtriser ses nerfs afin d'être encore plus performant.

M'ZILICI Lenny finit aussi 2ème en gagnant 2 combats et perd bêtement au sol contre le futur vainqueur. Dommage car ça méritait mieux. En grosse progression.

VIOLLIER YEPEZ Martin finit 3ème dans une poule de 4. Deux adversaires plus lourd et plus costaud. Il faut qu'il gagne en agressivité. Il gagne quand même un combat aux pénalités.

## **CHAMPIONNAT REGIONAL PAR EQUIPE CADETS (16/11)**

Il fallait aller en finale afin de se qualifier au championnat de France, chose envisageable après la belle performance au Tournoi National de Tours (2ème) en début de saison.

Composition de l'équipe: Nolann CHAMU, SCHEIDECKER Florian, Jules ROULEAU, Simon LESAUVAGE, Sullivan JOUAN, Côme GERARD

Il fallait une dose de chance pour le tirage au sort. Malheureusement on ne l'a pas eu : nous prenons le SCO Angers dans notre quart.

Nous sautons le premier tour et prenons JC Sarge au second. Nous gagnons 5-0.

Nous sommes donc au troisième tour face au SCO Angers (pour la revanche du tournoi de Tours). Il y avait une chance de passer car les deux équipes sont proches (comme à Tours cela va se jouer en 60 et 66). Sullivan commence mais ne se lâche pas contre les plus fort et prend un magnifique double ashi barai. Côme remet les deux équipes à égalité grâce à deux waza ari. Nolann se bat tant bien que mal (il avait un judoka qui avait fini 3ème au France minimes), mais la différence était trop importante pour créer l'exploit car son adversaire n'a pas fait d'erreur... 2-1. Tout va se jouer sur les deux dernières catégories. Jules démarre mal le combat et prend deux shidos mais réussi à relever le niveau sur la dernière minute... mais ne marque pas de valeur malgré une grosse action ou son adversaire finit sur le ventre. Dommage. Tout va se jouer sur le dernier combat et il faut que Simon marque ippon. Malheureusement, son adversaire a de la bouteille et on a bien compris dès le début qu'il fallait gérer le combat, ce qu'il fit très bien. Simon n'a pas réussi à marquer malgré trois grosses actions : deux sur contre et une sur uchi mata. Dommage. Nous perdons donc 2-1.

Nous sommes donc repêchés et affrontons AJ 53 que nous gagnons 4-1.

Nous sommes donc en place de trois face au JAC (une très belle équipe). Nous commençons par les -73 avec Sullivan, qui malheureusement ne retient pas ses erreurs. Comme au départ, au lieu de finir le combat sur une égalité (Hiki wake), il décide de faire une dernière action à 5 sec de la fin (demi-attaque), et se fait contrer... Ippon... 1-0. Côme se fait contrer sur la deuxième action... Ippon 2-0. Plus le droit à l'erreur. Nous comptons donc sur Nolann pour rapporter le premier point. Son adversaire s'est bien battu et Nolann a eu toute les difficultés du monde pour prendre l'avantage sur un adversaire qui ne visait que le match nul sur la dernière minute. Nolann qui avait vraiment l'ascendant sur son adversaire réussit sur la dernière action à mettre ippon sur un bon tomoe nage. C'est au tour de Jules. Il se fait peur sur le début de combat et son adversaire l'embêtait sur sa montée de main. Après un rodage, Jules réussit à neutraliser cette main pour mettre deux waza ari. Simon conclu rapidement pour faire gagner l'équipe sur un magnifique uchi mata en cercle... 3-2.

Nous faisons le barrage de trois contre Saint Nazaire. Nolann commença le barrage par une défaite mais il a tout donné sur la compétition car il finit sur les rotules... Il perd son combat sur un juji gatame à 10 secondes de la fin. Jules remet les deux équipes à égalité et Simon donne l'avantage. Sullivan prend un des meilleurs judokas de la région dans sa catégorie. Et pour une fois, il joue grandement sa chance. Il le met en danger sur les deux premières actions puis sur la troisième, il met ko uchi gari dans le temps... 3-1. Puis 4-1 car l'adversaire de Côme préfère ne pas combattre.

Nous finissons donc 3ème et premier remplaçant pour aller au France.

## CHAMPIONNAT REGIONAL PAR EQUIPE SENIORS 2EME DIVISION (17/11)

Composition de l'équipe: MOURGUES Simon, BRIAND Matthieu, LAIDET Nathan, DESBLANCS Eloi, LE TROUHER Vincent, MAVRE Alexandre, BOCQUENE Louis, GONTAN Arnaud.

Après une magnifique 2ème place au championnat régional 3ème division, nous avons quelques intentions derrière la tête mais très vite on a senti un petit manque. Nous prenons SCO Angers 2 au premier tour, il était "que trois" dans l'équipe mais ils nous ont fait très mal en remportant les deux premiers combats par ippon. Ce qui fait 2-2. Le dernier combat était décisif qu'on remporta par ippon...

Au tour suivant, nous prenons Vendée judo. Nous perdons logiquement (vu le niveau de l'adversaire) par ippon le premier combat en -81 mais Louis égalisa et donna le ton de l'équipe. Il mit l'adversaire à 4 pattes et plaça juji gatame. Malgré une belle résistance, Arnaud perd le combat par ippon mais il s'est vraiment bien battu. Simon met ippon supersonique avec une finition remarquable sur la première séquence. 2-2. Combat décisif pour Nathan, mais malheureusement son adversaire l'envahi sur les mains et Nathan ne réussit pas à s'exprimer. Il prend deux waza ari sur Harai goshi. Dommage... Nous sommes quand même repêchés.

Nous tombons contre UCJ 49. Arnaud commence en prenant Ruben (judoka 1ère division). Il n'a rien pu faire mais il faut souligner son esprit d'équipe et sa combativité. Derrière, nous perdons le combat par ippon sur le gong sur un beau o goshi. Malheureusement Eloi prend Hansoku make pour avoir un chouchou avec un bout métallique... Nous perdons donc la rencontre 3-2.

Nous finissons donc 7ème avec un peu goût d'inachevé mais c'est dans les défaites qu'on construit un groupe.

## GPJ DE SAINT MACAIRE (10/11)

Petit résumé du grand prix des jeunes de saint Macaire en Mauges qui s'est déroulée le dimanche 10 novembre 2019. Pour les minimes masculins et féminines :

Nicolas GAVOILLE (-34) ne sort malheureusement pas de poule. Il perd son premier combat sur wazari dans les 15 dernières secondes alors qu'il avait réalisé un bon combat au niveau du kumi kata. Il perd aussi son deuxième combat mais fait un bon travail sur le kumi kata mais il n'ose pas tourner le dos. Il finit par gagner son dernier combat sur un hansoku make.

Arthur CAIGNON (-38) commence la compétition dans une poule de quatre. Il réalise un premier combat assez physique où il n'arrive pas à marquer de valeur mais gagne à la décision. Il perd son second combat sur une erreur bête, il lance de trop loin et se fait contrer. Il remonte la pente et marque un superbe ippon son troisième. Il sort donc de poule et perd malheureusement en huitième de finale.

Valentin DURAND (-46) sort deuxième de sa poule de trois. Il commence le tableau en 1/8<sup>ème</sup> de finale où il réussit à gagner à la décision grâce à une action forte non comptabilisé par les arbitres. Il gagne son 1/4 de finale sur une action litigieuse. En 1/2 finale Valentin avait les armes pour gagner mais il n'y croyait pas et s'est fait contrer sur action réalisée qu'à moitié. Il fait une belle compétition en finissant 3ème.

Aunel MATELAMA-BAYEKOUL (-55) sort second de sa poule. Il va donc en tableau et commence en huitième de finale mais n'arrive pas à dominer sur le déplacement et perd son combat.

Lenny M'ZILICI (-66) sort deuxième de sa poule. Il commence les tableaux directement en demi-finale mais ne rencontre personne (blessé). Il se retrouve donc en finale et perd sur une séquence où il se fait dominer sur les mains. Il finit 2<sup>ème</sup> en passant au-dessus de ses douleurs (genoux et épaule).

Martin VOILLIER (+73) se trouvait dans une catégorie avec seulement deux autres participants. Il gagne son premier combat sur shido et perd son deuxième.

Clotilde DRUBIGNY (-40) était dans une poule de cinq. Elle gagne son premier avec un harai goshi où elle marque wazari et suit au sol ou elle marque de nouveau wazari. Son deuxième c'est avéré plus compliqué sur les mains, son adversaire était physique ce qui bloquait Clotilde dans son judo, elle perd même si elle s'est bien battue. Elle gagne son troisième en marquant wazari sur tani otoshi et suit au sol pour mettre le papier cadeau. Elle place un très beau uchi mata à son dernier combat ce qui lui fait gagner les combats.

Clotilde termine deuxième de cette compétition, elle a été très sérieux et concentré tout le long de la compétition. Il faut cependant qu'elle gagne confiance en elle pour tourner plus rapidement le dos lorsqu'elle est installée.

## TOURNOI DE BOURGES CADETS (30/11)

Nous avons emmené 8 cadets au Tournoi de Bourges. 5 d'entre eux se sont classés dont 3 sur le podium.

-46kg: RONDEAU Baptiste a fini 5ème. Il termine premier de sa poule en mettant deux ippon mais perd malheureusement sur le futur deuxième après avoir fait ippon seoi nage son adversaire le bloque et met juji gatame debout.

-50kg : Belle performance pour Ibrahim SAGOV puisqu'il finit deuxième. Il prend trois parisiens et 2 judokas de structures (pôle espoir d'Orléans). Il gagne deux combats par ippon et deux autres par waza ari. Malheureusement, il a des problèmes contre les gauchers et perd en final par ippon sur une première erreur de sa part

-55kg: DESBLANCS Louis ne sort pas de poule en perdant ses deux combats.

-60kg: Rouleau Jules finit sur la troisième marche du podium en perdant en demi-finale, un peu bêtement, mais fait un beau parcours en finissant premier de poule et en passant le huitième de final. En quart, il tombe contre Nolann CHAMU qu'il bat d'un waza ari sur kata guruma mais ce fut serré. Nolann finit donc 5ème.

-66kg: ROULEAU Siméon gagne son premier combat sur deux ippon seoi nage. Il perd le suivant pour finir deuxième de poule et perd aussi en huitième de final.

-73kg: JOUAN Sullivan n'arrive pas à s'exprimer complètement sur des judoka qu'il estime plus fort. Il est tombé sur une belle poule (futur 2ème et 3ème) mais ce sont des combats à sa portée. Il ne fait que résister au lieu de s'imposer. Dommage car lorsque ses attaques sont fortes et sincères, elles font tomber ou met en danger.

-70kg: CORNE Chloé finit deuxième mais avec un petit goût amer car elle peut faire mieux. Comme Sullivan dès que le niveau monte le sien diminue... Dommage car la finale est à sa portée.

A noter Vincent LE TROUHER a fait le déplacement pour faire la compétition en seniors (-81kg), mais n'a pas eu de chance dans le tirage au sort. Il prend deux judokas plus fort que lui.

## TOURNOI INTERNATIONAL DE HARNES (62) CADETS (30/11)

Grosse performance de Simon Lesauvage.

Il finit 3ème (et premier français) au tournoi international de Harnes en -66.



## LA TECHNIQUE DU MOIS : SANKAKU JIME

**Traduction** : étranglement (jime) en triangle (sankaku)

**Famille** : Katame Waza (techniques au sol) / Shime Waza (étranglements)

Il existe une quantité incroyable de façons d'amener ce mouvement.

Quelques astuces pour réussir le mouvement :

- Le bras de Uke que vous devez saisir et tirer, c'est celui qui est entre vos jambes.
- vous n'avez pas l'impression d'étrangler votre adversaire ? C'est probablement un problème de placement. L'astuce, c'est que vous ne devez pas voir les épaules de l'adversaire. En clair, essayer de coller vos cuisses aux oreilles. Avec un espace entre les jambes et la tête, on voit l'épaule. Lorsque les épaules ne sont pas masquées, cela signifie que vous aurez du mal à serrer les carotides. Pas de Sankaku !
- Relevez le pied de votre jambe qui est au-dessus. Lorsque vous faites un Sankaku Jime, vous avez la cheville de la jambe du dessous qui est dans le creux du genou de la jambe du dessus. Et bien, relevez le pied de la jambe du dessus. De cette façon, vous contractez le mollet, et vous mettez encore plus de pression sur le cou de Uke.
- Les combattants dotés de petites jambes n'osent parfois pas lancer Sankaku, surtout si l'adversaire est massif. Ils ont peur de ne pas réussir à cercler le cou de l'adversaire : Essayez de faire une petite langouste sur le côté. Sortez le bassin d'un côté ou de l'autre. Vous arriverez à placer Sankaku Jime beaucoup plus facilement.

