



➤ Edito

Le mot du président.... 1  
Le mot des entraîneurs. 1

➤ Dans vos agendas.... 2  
Grades..... 2  
Quizz..... 2

➤ Résultats sportifs..... 3  
Cahier technique..... 3

➤ Notre association.... 4  
Horaires des cours..... 4  
Le judo sur le web..... 4

Le mot du président :

Après 11 ans passés au club, Daniel Chaintreuil a décidé de quitter la présidence lors de la dernière assemblée générale. Le club est maintenant pleinement ancré dans la vie associative d'Ay. Nous avons acquis la confiance de la mairie qui met une nouvelle salle à notre disposition. C'est avec cet héritage cédé par Daniel : un certain respect des traditions du judo et de ses valeurs morales, que je prend sa succession.

Malgré quelques difficultés récentes d'infrastructures, tout devrait rentrer dans l'ordre dans les prochaines semaines. Nous pourrons alors poursuivre à la fois notre démarche éducative et continuer à entretenir le sens de la camaraderie qui fait la réputation de notre club.

A la rentrée, beaucoup de jeunes agéens et des villages voisins ont découvert ce sport. Un nouveau cours pour les 5 – 6 ans a dû être ouvert pour satisfaire à la demande. Que se serait-il passé si une pluie de médailles était tombée sur les judokas à Athènes ?

Bienvenue en tous cas aux nouveaux licenciés et à leurs parents.

Permettez moi en fin de vous souhaiter mes meilleurs vœux pour cette année 2005, placés sous le signe de l'amitié, de la prospérité mutuelle et du sport.

Cédric Pierot

Le mot des entraîneurs :

L'équipe de professeur n'a pas changé pour cette saison par rapport aux années précédentes. Quelques aménagements d'horaires ont été nécessaires notamment pour les plus jeunes : le cours des 5 – 6 ans a dû être dédoublé. Les cours proposés permettent d'accueillir cinq catégories d'âges différentes. Deux cours adultes existent aussi.

Parents, n'hésitez pas à nous rejoindre dans ces cours, tout le monde y a sa place.

Deux stages seront organisés le dimanche d'ici à la fin de l'année, parfois sur une demi journée pour les plus petits. Quelques judokas se sont illustrés dans les récentes compétitions. Rappelons ici l'importance de telles manifestations. Elles permettent de progresser en se confrontant à d'autres judokas mais aussi après une certaine âpreté des combats d'associer sport et convivialité.

Nous vous remercions tous de votre participation à nos entraînements et nous espérons que cette saison 2004 - 2005 vous apportera encore plus de satisfaction. Bon entraînement à tous.



Gala 2004

## - A noter dans vos agendas -

### ➤ Rendez-vous :

- Stages à Ay : dimanche 20 mars et dimanche 22 mai.
- Gala du club avec remise des grades : dimanche 26 juin
- Barbecue : dimanche 12 juin

### ➤ Rendez-vous sportifs :

**Petits et minis tigres** (enfants nés en 1993, 1994, 1995, 1996):

Conditions de participation : Passeport, licence, certificat médical, grade minimum : blanche-jaune.

- Dimanche 8 mai à Vitry le François (finale départementale)

**Benjamins** (nés en 1990, 1991, 1992):

- Dimanche 3 avril : Critérium départemental à Montmirail

**Minimes** (nés en 1988, 1989) :

- Dimanche 27 février : Tournoi réservé aux non sélectionnés aux IR à Vitry le François

**Cadets** (nés en 1986, 1987):

- Dimanche 20 mars : Tournoi départemental à Bétheny

**Juniors** (nés en 1984, 1985) :

- Dimanche 29 mai : Tournoi ceintures de couleurs ( à partir d'orange ) à Beine Nauroy

**Seniors** :

- Dimanche 27 février : Tournoi 2<sup>ème</sup> division à Vitry le François.

*Pour d'autres renseignements contactez vos professeurs.*



## - Grades -

Les grades du judo sont divisés en kyu (élèves) et dan (maîtres). Le grade le plus élevé est le 12e dan, attribué uniquement à Jigoro Kano, seul Shihan (docteur). Le plus haut grade suivant est la ceinture rouge attribuée pour leur 10e dan à treize judokas masculins. Les couleurs correspondant aux différents dans sont : du premier au cinquième dan, noire ; du sixième au huitième, rouge et blanche ; du neuvième au onzième, rouge, et douzième dan, blanche. Les couleurs des grades en kyu sont les suivantes : blanche, 6e kyu (débutant) ; jaune, 5e kyu ; orange, 4e kyu ; verte, 3e kyu ; bleue, 2e kyu ; marron, 1er kyu.



## - Quizz -

Choisir la bonne réponse :

### 1. judogi

- A. traduction de judo en italien    B. Saluer  
C. vêtement pour pratiquer le judo

### 3. rei

- A. faute grave  
B. saluer    C. début du combat

### 5. tatami

- A. grand fauchage extérieur    B. gong japonais  
C. tapis de judo

### 2. uke

- A. celui qui porte la technique, l'attaquant  
B. celui qui subit la technique    C. riz

### 4. jigoro kano

- A. chute avant  
B. David Douillet    C. Fondateur du judo

### 6. ippon

- A. faute légère    B. victoire  
C. tous à la douche

➤ Réponses à la fin du journal

## ⚙ - Les résultats sportifs depuis la rentrée - ⚙

### ➤ Passages de grades :

Philippe Requena, judoka originaire du club d'Avenay a obtenu sa ceinture noire. Il était très heureux la partager avec les agéens qui l'ont poussé dans cette voie. Julie Garcia et Thierry Levavasseur ont reçu leur diplôme de ceinture noire (1<sup>er</sup> dan) de la part du collège national des ceintures noires. Même chose pour Yohann Bison qui a reçu son 2<sup>ème</sup> dan.



### ➤ Compétitions :

- Championnat de la marne benjamins à Suippes : Julien Patoux est 2<sup>ème</sup>, Maxime Thunevin 5<sup>ème</sup> et Edouard Vesselle ont brillamment représenté le club.
- Championnat de la marne minimes : Antoine Garcia et Romain Henin se placent 5<sup>èmes</sup>.
- Championnat de la marne Juniors : Céline Bison est 1<sup>ère</sup> et Julie Garcia 3<sup>ème</sup>.
- Tournoi de Troyes : Céline Bison est 1<sup>ère</sup> et Julie Garcia 3<sup>ème</sup>.
- Open du Dojo rémois : Céline Bison est 2<sup>ème</sup> en catégorie Séniors.

Céline est qualifiée pour le championnat de France UNSS

Signalons que Céline Bison a intégré le pôle France de Strasbourg dans une section sports-études.  
Souhaitons lui bonne chance et beaucoup de réussite dans ses projets !

### ➤ Arbitrage :

Julie Garcia et Benoit Depommier participent activement à l'arbitrage régional en tant qu'arbitres F1. Signalons aussi que Yohann Bison progresse vers le niveau interrégional en passant arbitre F3. Il est d'ailleurs instructeur d'arbitrage départemental.

### ➤ Formation :

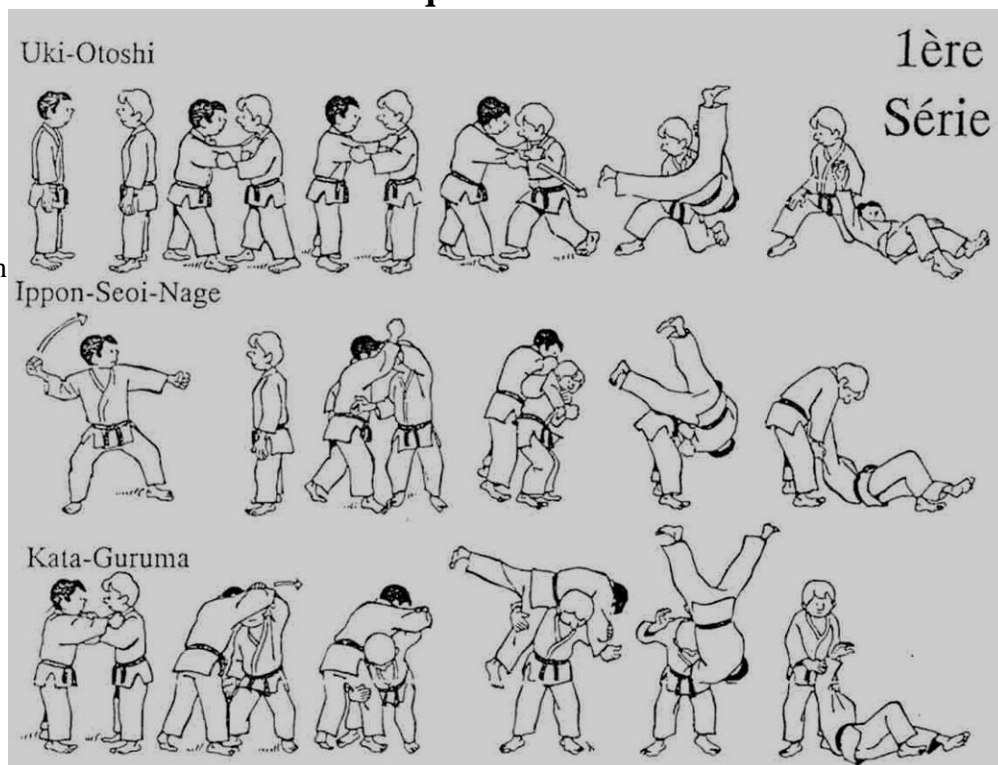
Yohann prépare le brevet d'état de professeur de judo au Creps de Reims depuis le mois de décembre.

## - Cahier technique -

Voici la première série du Nage-no kata qui ne comporte que des mouvements de bras :

- uki-otoshi (renversement flottant)
- ippon-soei-nage (projection par une épaule)
- kata-guruma (roue autour des épaules)

Ce sont en fait les gammes du judoka. C'est une des étapes nécessaires pour devenir ceinture noire.



## - Notre association -

➤ Suite à l'assemblée générale qui s'est tenue le samedi 15 novembre 2003, le bureau est composé des personnes suivantes :

Président :	Cédric Pierot
Vice Président :	Nicolas Duchâtelet
Trésorier :	Benoît Depommier
Trésorier Adjoint :	Jean-Marie Lafrogne
Secrétaire :	Isabelle Sol
Communications parents-élèves:	Abilio Garcia
Membres actifs :	Bénédicte Nolin, Thierry Levavasseur



➤ Equipe de professeurs :

Ceinture noires, diplômés d'état :	Pierre Bison et Remi Stringone
Ceintures noires, judo enfants :	Boris Hieulle et Benoît Depommier

## Horaires des cours

<b>Lundi</b>	<b>de 18h15 à 19h15 pour les 8 – 10 ans</b>	<b>de 19h15 à 20h30 pour les 16 ans et plus.</b>
<b>Mardi</b>	<b>de 18h15 à 19h15 pour les 6 – 8 ans.</b>	<b>de 19h15 à 20h15 pour les 11 – 14 ans.</b>
<b>Jeudi</b>	<b>de 18h15 à 19h15 pour les 5 – 6 ans.</b>	
<b>Vendredi</b>	<b>de 18h15 à 19h15 pour les 5 – 6 ans.</b>	<b>de 19h15 à 21h pour les 11 ans et plus.</b>

- Période d'essai de trois semaines gratuite avec prêt du kimono.
- Certificat médical obligatoire.
- Tarifs dégressifs pour les familles nombreuses (à partir de deux inscriptions).
- Renseignements pendant les horaires des cours et au 03 26 59 01 41.

## Bonnes adresses sur Internet :

<http://www.judomagazine.com/>

Toute l'actualité du judo national et international

<http://www.francejudo.com/>

Un site portail sur le judo, très complet et très agréable.

<http://www.judoclic.com/>

Le guide du judo et du jujitsu.

<http://ayjudo.free.fr>

Le site de votre judo club préféré a changé d'adresse. Retrouvez les photos des derniers événements.

☞ Si vous souhaitez voir d'autres rubriques dans le journal du club, faites-en part à Nicolas et Benoît. Merci ☺

### Résultats du quizz :

1.C    2.B    3.B    4.C    5.C    6.B