



## Sommaire

- Edito
- Le mot du président.... 1
- Le mot des entraîneurs. 1
  
- Dans vos agendas.... 2
- Infos ..... 2
  
- Cahier technique..... 3
  
- Horaires des  
cours..... 4
- Votre association..... 4

### Le mot du président :

1993-2008 : 15 ans. Eh oui, nous entrons dans la 15<sup>ème</sup> année d'existence du club. Je ne vais pas revenir sur tous les évènements qui se sont déroulés depuis la création du club, cela serait beaucoup trop long. Mais je vais plutôt m'attarder sur l'année 2008, qui sera encore plus riche que cette année 2007 que nous venons de passer.

En effet, en plus de notre galette des rois, de l'organisation des *petits et minis tigres*, du gala de fin de saison, de notre assemblée générale suivie de notre soirée dansante (mémorable en 2007), de notre participation au marché de Noël associatif et de la venue du Père Noël, le comité départemental nous a octroyé l'organisation des championnats départementaux 2<sup>ème</sup> division séniors le 20 janvier prochain ainsi qu'un stage départemental d'arbitrage le 17 mai. De plus, quelques autres surprises sont prévues pour fêter comme il se doit ce 15<sup>ème</sup> anniversaire.

Comme vous pouvez le constater, nous avons du pain sur la planche. Heureusement, je n'œuvre bien évidemment pas seul. Je suis entouré de personnes de confiance et qui sont très importantes pour la vie du club. Je tiens à les remercier très sincèrement, ainsi que bien évidemment tous les professeurs qui assurent des cours de qualité depuis de très nombreuses années.

Enfin, licenciés ou parents de licenciés, je vous remercie de votre confiance, et je vous souhaite ainsi qu'à vos proches une très bonne et heureuse année 2008.

Cédric Piérot

### Le mot des entraîneurs :

Cette année encore, les cours proposés permettent d'accueillir quatre catégories d'âges différentes. 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 année 2008 vous apportera encore plus de satisfaction.

Bon entraînement à tous.



Gala 2007

## 📅 - A noter dans vos agendas - ✍

➤ Rendez-vous :

**Compétition des « petits tigres » à Ay : samedi 29 mars 2008.**  
**Gala du club avec remise des grades : dimanche 22 juin 2008.**

➤ Rendez-vous sportifs (ils sont affichés dans la salle avec tous les détails) :

**Petits et minis tigres** (enfants nés en 1998, 1999, 2000, 2001):

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

- Mareuil le Port, Gymnase collège Nicaise : samedi 27 janvier 2008.
- Ay, gymnase Charles de Gaulle : samedi 29 mars 2008.
- Reims, René Tys : mardi 8 mai 2008 finale départementale

**Benjamins** (nés en 1996, 1997):

- Montmirail, Gymnase municipal : date au mois d'avril à confirmer, critérium départemental.

**Minimes** (nés en 1994, 1995) :

- Vitry le François, Gymnase des Indes : dimanche 3 février 2008, coupe minimes

**Cadets** (nés en 1992, 1993) :

**Juniors** (nés en 1990, 1991) :

- Beine Nauroy, salle municipale : dimanche 8 juin, animation cadets/juniors/seniors ceintures de couleurs (à partir d'orange)

**Seniors** : Ay, Gymnase Cassin : dimanche 20 janvier 2008, championnat 2<sup>ème</sup> division individuel

**CORJ – examen Kata** : samedi 31 mai 2008 à Vitry le François, collège des Indes.

*Pour d'autres renseignements contactez vos professeurs.*



## ⚙ - Infos Pèle Mêle - ⚙

➤ Passages de grades : ⚙ Les grades seront attribués en fin d'année lors du Gala, le dimanche 22 juin. Les professeurs feront passer les grades pendant les cours.

⚙ Romain Henin est ceinture noire depuis le 25 novembre 2007. Il a remporté ses 30 derniers points en gagnant ses combats par ippon. Remy et Pierre ont eu le plaisir de remettre ce grade.

⚙ Maxime Castel a été reçu à l'examen du kata 1<sup>er</sup> dan. C'est l'épreuve technique nécessaire pour être ceinture noire.

⚙ Céline Bison est ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan. Signalons aussi que Bernard Poirson est passé 3<sup>ème</sup> Dan à la fin de la saison dernière.

➤ Compétitions : ⚙ De nombreux petits agéens se sont déjà distingués dans les compétitions petits (nés en 1999/1998) et minis tigres (nés en 2000/2001). La troisième étape sur les trois prévues a lieu samedi 28 mars à Ay. Soyez nombreux. La finale se déroulera à Reims le 8 mai.

⚙ Tournoi Benjamins à Chalons : Nicolas Migneaux, Quentin Savetier, Yoann De Decker ont participé avec aussi Thomas Brun qui se classe premier 1<sup>er</sup>.

⚙ Championnat départemental Cadet : Antoine Garcia est 5<sup>ème</sup>

⚙ Championnat départemental Juniors : Maxime Castel est 1<sup>er</sup>.

➤ Arbitrage : ⚙ Romain Hénin est arbitre départemental depuis début décembre. Yohann Bison fait toujours partie des responsables départementaux et des conseillers techniques pour l'arbitrage.



## ☼ - Cahier technique - ☼

**IPPON SEOÏ NAGE** est la deuxième technique de la première série du NAGE NO KATA. C'est une technique de main (te-waza), et une des projections les plus caractéristiques du judo. On l'appelle aussi KATATE-SEOÏ (kata = épaule, seoï = prendre sur le dos).

Voici ce que vous devez faire pour la réaliser, telle qu'elle est faite dans le kata, nous l'appellerons **forme traditionnelle** :



Uke attaque le poing fermé pour donner un coup de poignard (attaque du haut vers le bas) sur le sommet du crâne de Tori. Tori bloque le bras droit de Uke avec sa main gauche. Puis il tire le bras droit de Uke pour provoquer le déséquilibre de Uke. Tori passe alors son bras droit sous l'épaule de Uke et le renverse en le faisant chuter sur le dos.

Cette technique est très bien adaptée pour le judo en compétition et existe sous plusieurs formes, toutefois un aspect commun est de toujours bien se placer dans l'axe du partenaire. Il est important de tenir compte du placement des pieds du partenaire, il ne faut pas rester sur un rail, la direction de la chute sera différente suivant que Uke a le pied droit ou le pied gauche avancé. En dehors de la forme classique (kata) qui vient d'être décrite voici **quelques autres formes** :

- Positionnement en **ippon en sautant** et en plaçant les deux pieds à la fois, il n'y a plus une décomposition du mouvement en 2 temps,
- **A genoux** avec le dessus du pied à plat sur le tapis, dans ce cas il est important de bien se placer sous le partenaire,
- **A genoux**, avec le pied replié afin de se repropulser vers l'avant et suivre son partenaire dans la chute,
- **A la "bucheron"** (comme si on coupait du bois), un pied en avant et l'autre en arrière entre les jambes de Uke (cf. B. Damaisin et F. Demontfaucon),
- **A la Koga**, cette fois-ci le ippon se passe toujours avec le bras sous l'aisselle mais par le côté extérieur du bras de Uke, les premières fois la chute est assez impressionnante mais Koga a pu montrer la terrible efficacité de cette technique.

### Blocages et esquives

- Position Jigo-Taï : descend sur le jambes et place la main dans le dos,
- Passe par dessus (côté du bras attaqué) et se retrouve de face,
- Surpasse en bloquant du côté opposé au bras attaqué.
- Crochetage avec jambe gauche intérieur cuisse gauche

Bien sûr il est nécessaire de pouvoir faire des **enchaînements** lorsque Uke contre ou esquive, en voici les principaux :

- Uke contre et reste derrière : Ko-Uchi-Gari ou Ko-Uchi-Maki-Komi, O-Soto-Otoshi (reprenne appui)
- Uke esquive en passant du côté du bras attaqué : Redoubler l'attaque,
- Uke esquive en passant du côté gauche : Kata-Guruma.
- Koga : Yoko-Guruma en mettant la tête sous l'aisselle.

Le travail sur les **feintes** se fera avec la réalisation, principalement, de :

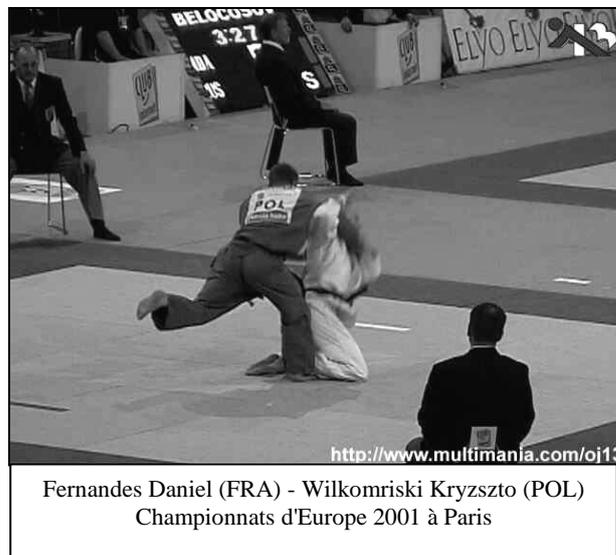
- Ko-Uchi-Gari ou Ko-Uchi-Maki-Komi,
- O-Kuri-Ashi-Baraï avec un contrôle sous l'aisselle (cf. Tchoullouyan).

### Contreprises (exemples) :

- Ippon debout : - Te Guruma après une position Jigo-Taï,  
- Ippon-SEOÏ-NAGE après un surpassement.

- Ippon à genou : - Etranglement si Tori a toujours le col,  
- Juji-gatame en engageant le pied sur l'intérieur de la cuisse lorsque Uke est à 4 pattes,  
- Surpasse le partenaire et fait Yoko-Guruma en se plaçant sur le côté du partenaire (une jambe tendue, l'autre fléchie).

- Liaisons debout/Sol** : - Juji-Gatame,  
- Lors d'un ippon-seoi-nage à genou sur les orteils, il sera possible de réaliser Ushiro-Gesa-Gatame.



Fernandes Daniel (FRA) - Wilkomriski Kryszto (POL)  
Championnats d'Europe 2001 à Paris

## - Horaires des cours -

<b>Lundi</b>	de 18h15 à 19h15 pour les enfants nés entre 1997 et 1999.	de 19h15 à 20h30 pour les adultes et ados.
<b>Mardi</b>	de 18h30 à 19h30 pour les enfants nés en 2000 et 2001.	
<b>Vendredi</b>	de 18h à 19h pour les enfants nés en 2002.	de 19h15 à 20h45 pour les adultes et ados.

- 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 au club pendant les horaires des cours ou par téléphone au 03 26 59 01 41.

## - Votre association -

➤ Composition du comité : (Elu lors de l'assemblée générale qui s'est tenue le samedi 17 novembre 2007)

			
Cédric Pierot Président	Franck De Decker Trésorier	Nicolas Duchâtelet Secrétaire	Thierry Levavasseur
			
Benoît Depommier	Arnaud Migneaux	Benoist Truchon	Loïc Jardret

➤ Equipe de professeurs :

Ceintures noires, diplômés d'état : Pierre Bison, Remy Stringone et Yohann Bison  
Ceinture noire, judo enfants : Cédric Pierot

			
Remy Stringone	Pierre Bison	Cédric Pierot	Yohann Bison

**<http://ayjudo.free.fr>**

Le site de votre judo club préféré. Retrouvez les photos des derniers événements, des informations sur la vie du club et les dates des prochaines manifestations.

Nous avons tous une pensée pour Jimmy qui nous a quittés le vendredi 10 février 2006.