



NEWSLETTER n°07

CONTROLÉ DE SOI
JUSTESSE
SINCÉRIÉTÉ
MODESTIE
COURAGE
AMITIÉ
RESPECT
HONNEUR

Mars 2026

ÉVÈNEMENT : le samedi 11 avril, Tournoi Interclub Judo Orvault.

PROCHAINES COMPETITIONS et STAGE :

- **Dimanche 12 avril** : Championnat régional 1ère/2ème/3ème div : Xavier, Freddy.
- **Dimanche 12 avril** : JJB - Open d'Armoric Morbihan **INSCRIPTION OUVERTE**
- **Dimanche 26 avril** : Stage KATA Savenay **INSCRIPTION OUVERTE**.

⚠ **Inscription Obligatoire** via l'extranet pour les animations organisées par le CD44, la Ligue, ou parfois, certaines compétitions Interclub.

Soirée Taïso au stade : un jeu en guise d'échauffement car nous avons de la place. Suivi d'un entraînement musclé et en binôme : Alternance entre un kilomètre de course autour du stade et des séries d'exercices (100 Pompes/flexions, 100 fentes, ou des burpees). Une séance difficile mais c'était agréable d'être au grand air.



Les 7 & 8 mars, avaient lieu l'Interclub du Mitsuhashi Dojo (Saint herblain). Nous avons 4 de nos jeunes judokas présents : Nolan, Gabriel, Clovis et Maël. Clovis gagnent ses 3 combats sur Ippon et ravit la première marche du podium, tout comme Gabriel. Maël prend la deuxième place, et Nolan la troisième. Un grand bravo à tous les 4 !





Au début du mois, Arthur a participé au championnat régional Juniors. Ils étaient 8 judokas présents, en 1/4 de finale donc. Arthur rencontre l'un des finalistes pour son premier combat, qu'il perd. Son adversaire file en demi finale et Arthur au repêchage. Il gagne ce premier combat et va en petite finale. Il perdra le suivant et finit donc au pied du podium. Grosse déception, mais c'est une expérience à prendre...

Sur la photo de gauche, Arthur et Luca s'échauffent pour les Shïais qui ont eu lieu à Angers samedi 21 mars. Arthur est convoqué à 9h pour le contrôle de présence : pas de pesée pour les TEC. Le poids est déclaratif et les poules sont construites par rapprochement morphologique.

Luca et Mohamed sont convoqués à 11h, et Amélie-Mei à 12h30. Beaucoup, beaucoup de judokas (Marrons, nés en 2008 et avant) pour cette première salve de combattants. Tous les 4 sont venus chercher des points pour leur UV3. Et après 5 combats chacun ; Arthur en ramène 7, Luca, Mohamed, et Amélie-Mei 30.

Les prochains TEC auront lieu le samedi 21 mai.

Amélie-Mei, non contente de participer aux shïais le samedi, était qualifiée pour le championnat régional cadette, le lendemain.

Les résultats sont moins bons que les shïais, car elle perd ses 3 combats. Avec l'expérience, et toujours le plaisir à la compétition, le travail à l'entraînement finira par payer.

Amélie-mei n'était pas la seule de nos judokates à être sur les tatamis ce dimanche. En effet, Jeanne était, elle aussi, qualifiée pour le championnat régional Espoirs. Championnat réservé au 1ère année de cadet. Jeanne perd ses deux combats, mais c'est toujours de nos erreurs que nous apprenons le plus.

**FELICITATIONS A TOUS
NOS COMBATTANTS. ES !**



Le saviez vous ?

En japonais, la ceinture est le Obi. Comme Obi-Wan Kenobi 😊 ! Célèbre Jedi !

Le obi est un élément central du vêtement japonais, non seulement comme système de fermeture, mais aussi comme marqueur d'identité et de contexte social. Apparue sous la forme d'un cordon étroit durant l'époque Heian (794-1185), l'obi s'est élargie durant l'époque Edo (1603-1868), lorsque les manches des kimonos féminins sont devenues plus longues et plus volumineuses.

Pour ce qui concerne le judo / ju-jitsu, il n'existait alors que le blanc et le marron pour les ceintures de couleur. Elles sont une invention... française. Ou presque ! On les doit à l'expert japonais Mikinosuke Kawaishi, venu en France dans les années 1930. Au début, les ceintures intermédiaires (blanche jaune, jaune orange, ...) n'existaient pas.

Au Jiu-Jitsu Brésilien, porter une ceinture blanche n'est pas anodin : cela représente l'humilité, la curiosité et la volonté d'apprendre. Une pratique assidue apporte ensuite les ceintures colorées : la bleue, synonyme de bases solides, puis la violette, véritable étape charnière, jusqu'à la marron, qui annonce la maîtrise avancée et prépare le futur instructeur ou compétiteur aguerrri. La ceinture noire, souvent perçue comme un sommet, incarne davantage le début d'une nouvelle phase. Au-delà d'elle, certains pratiquants accéderont un jour aux ceintures corail et rouge, réservées aux figures marquantes ayant consacré plusieurs décennies au développement de leur discipline, Jiu Jitsu, ju-jitsu ou Judo.



À situation exceptionnelle, dispositif exceptionnel...

Quelques jours avant la compétition, la mairie a interdit l'accès au dojo de Montoirs, qui devait accueillir le district Nord, car il menaçait de s'effondrer. Tous les combattants des districts Nord et Est Poussin.es et Benjamins se sont donc retrouvés le samedi 14 et dimanche 15 mars au dojo du Croissant. 6 surfaces de combats, assez d'arbitres et de commissaires, et une bonne formule de compétition : des poules de 2 ou 3, éliminatoires, puis sortie des 2 premiers vers un tableau, sans repêchages.

Nous avons 3 judokas présents : Luis (à gauche) perd ses combats de poule et est éliminé. Idem pour Charline (à droite) ; Ils sont tout de même qualifiés pour le championnat régional.

Très jolie performance de Côme qui enchaîne 4 combats gagnés : 2 de poule, son 1/8ème et son 1/4. Il perd en demi finale, ramène une médaille de bronze et une qualif' pour le championnat départemental.

Merci à Amélie-Mei, présente le samedi, et Luca, le dimanche pour leur présence en tant que commissaire sportif, Bernard pour ces deux jours de coaching et Xavier pour l'arbitrage des poussins et benjamins.

De retour au Croissant en ce dernier week-end de mars pour le championnat départemental. Luis n'a pu venir, mais Côme et Charline sont présents. Charline perd malheureusement ces deux combats : il lui manque encore un peu d'agressivité pour passer à l'offensive.

Côme gagne ses 5 combats et prend la première place du podium. Très belle compétition, Félicitations !



ANNIVERSAIRES :

En Avril, nous penserons à Ryad, Neila, Kenzo, Samy, Charline, Marius, Luna, Amélie-Mei, Amaury, Louise, Karen, Quentin, Romain, Mathieu, Patrick, Swann, Ambre, Audrey, Adèle, Zayd adim, Yanis, Loan, Isaline, et Louen.

Nous leur souhaitons à toutes et tous **LIN TRÈS JOYEUX ANNIVERSAIRE !!**

Suite de nos aventures dans la Newsletter numéro 08 ...

