



NEWSLETTER n°04

CONTROLÉ DE SOI
SINCÉRIÉTÉ
MODESTIE
COURAGE
AMITIÉ
RESPECT
HONNEUR

Décembre 2025

ÉVÉNEMENTS : le samedi 20 décembre, Animation de Noël Petits & Grands.

PROCHAINES COMPETITIONS et STAGE :

- Samedi 10 Janvier : Championnat Indiv. Cadet 1ère Div : Jeanne, Amélie-mei, Luca, Mohamed.
- Samedi 17 Janvier : Interclub du JAC : Raphaël, Gabriel.
- Samedi 17 Janvier : Stage Vétérans Saint Nazaire.
- Samedi 24 Janvier : Championnat Indiv. Juniors 1ère Div : Arthur.
- Samedi 25 Janvier : Tournoi satellite Benjamin°es, Chateaubriant.

⚠ LE TOURNOI DU CLUB EST DÉCALÉ AU SAMEDI 11 AVRIL ⚠

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



La soirée d'anniversaire de Bernard a réuni une cinquantaine de personne dans la salle du Parc du Château de la Gobinière, autour de notre rockeur judoka : Die Morg. De l'avis de toutes et tous, ce fut un succès ! Le secret a été conservé jusqu'au bout, et Bernard a eu droit à cette belle surprise. Merci.

Petit tour aux Marches de la Butte Sainte Anne pour le groupe Taiso. Régulièrement, Brigitte propose des sorties hors de notre dojo confortable et parfaitement rechauffé, pour aller se promener, façon de parler, sur les escaliers du centre ville ou dans les chemins de la Vallée du Cens (Orvault bourg). Les exercices y sont différents, mais les incontournables burpees, squats sautés/décalés, flexions demeurent...







Les 13 et 14 avait lieu le Tournoi interclub de Nort sur Erdre. 7 de nos combattants sont revenus avec une médaille. Wesley finit 2ème, Raphaël 2ème, Nolan 1er, Clovis 1er, Léa 2ème, Matis 2ème, et Eugène 2ème également.

FELICITATIONS A TOUTES ET TOUS!

Le saviez vous ?

Les Règles du JJB...sont totalement différentes de celles que nous connaissons au judo. En effet, certaines techniques sont identiques, quoi qu'elles portent des noms différents (Sankaku Jime devient Le Triangle), et les soumissions abouties donnent une victoire sans contestes, mais le comptage des points, lui, n'a vraiment rien à voir et regorge lui aussi de subtilités. Là encore, l'arbitre est seul juge, et son rôle difficile et indispensable.

• **4 points** : *La Position Montée* : C'est une position très forte ; vous êtes assis sur le torse de l'adversaire allongé sur le dos, ce qui permet un contrôle total et facilite grandement l'exécution des techniques de soumission.

La prise de Dos : derrière votre adversaire, vous le contrôlez avec vos pieds en crochets à l'intérieur de ses jambes, l'un de vos bras sous l'aisselle de votre adversaire tient votre second bras qui passe par dessus l'épaule.

• **3 points** : « *Le Passage de garde* » fait référence au fait de manœuvrer autour des jambes et des hanches d'un adversaire pour établir une position dominante à partir de laquelle vous pouvez soit contrôler, soit soumettre votre adversaire.

• **2 points** : Le « *Genou Poitrine* » peut être exécuté avec une grande variété de saisies, et est souvent une phase de contrôle transitoire vers une position plus forte.

Le « Sweep » ou Rversement est le fait de passer d'une position de dominé vers une position dominante en ayant réussi à renverser son adversaire.

Une « Amenée au sol » efficace qui va permettre à l'attaquant d'amener son adversaire dans une position dominée (dans sa garde : entre ses jambes).

Il existe des **Avantages** qui sont donnés en cas de techniques mal abouties : ils permettent de départager les combattants en cas d'égalité. Des **Pénalités** : Manque d'engagement, Saisie illégale, Communication, Pousser le visage, ... Mais également des motifs de **Disqualification** : Fuite, Violence physique, slam, Manque de respect, ...

Ces quelques points de règlements ne sont évidemment pas exhaustifs et nécessitent un véritable apprentissage...



ANNIVERSAIRES :

En Janvier, nous penserons à Alexandre, Antoine, Axel, Camille, Christelle D, Christelle F, Côme M, Côme O, Daniel, Elya, Erwan, Frédéric, Gabrielle, Ibrahim, Jessica, Loïc, Louis, Lyam, Raphaël L, Raphaël H, Sakha, Sama, Sébastien, Vincent et Yann.

Nous leur souhaitons à toutes et tous UN TRÈS JOYEUX ANNIVERSAIRE !!

Suite de nos aventures dans la Newsletter numéro 05 ...

