



NEWSLETTER n°06

CONTROLÉ DE SOI
SINCÉRIÉTÉ
MODESTIE
COURAGE
AMITIÉ
RESPECT
HONNEUR

Février 2026

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

PROCHAINES COMPETITIONS et STAGE :

- **Dimanche 1er mars**: Championnat régional 1ère div Nantes : Arthur.
- **Samedi 7 et dimanche 8 mars**: Interclub du Mitsuhashi Dojo
- **Samedi 14 mars** : District Est benjamins, Dojo du Croissant, **INSCRIPTIONS OUVERTES !**
- **Dimanche 15 mars**: District Est poussins, Dojo du Croissant, **INSCRIPTIONS OUVERTES !**
- **Samedi 21 mars** : TEC 1er/3ème DAN, Lac de Maine Angers **INSCRIPTIONS à partir du 21.02 !**
- **Samedi 28 mars** : Coupe départementale benjamin.es, **INSCRIPTIONS OUVERTES !**
- **Dimanche 29 mars** : Coupe départementale poussin.es, **INSCRIPTIONS OUVERTES !**

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



Nos 4 jeunes judokas étaient, en ce début de mois de février, au Stage Kata. Stage recommandé avant de passer l'examen UV1 pour être au fait des dernières évolutions apportées à cette démonstration technique.

Ci dessous, à gauche, dernier entraînement JJB avant les vacances en mini comité. Et à droite, nous étions au Complexe de la Papinière de Sucé pour faire la bagarre avec les autres élèves de Raphaël.



En ce mois de février, nos jeunes judokas étaient invités au tout nouveau Tournoi Interclubs de Sainte Pazanne. La compétition semble s'être bien déroulée et nos champions sont revenus avec une belle moisson médaille.

Nolann prend la troisième place.

Après 3 combats gagnés, Gabriel monte sur la plus haute marche du podium, tout comme Loan.

Dans une poule de 3, Nolan gagne grâce à un contre et une immobilisation.

Le principal à cet âge étant de prendre du plaisir à jouer au judo, la médaille est une chouette cerise sur le gâteau. Félicitations à nos petits champions !



Le samedi 14 février avait lieu au dojo du Croissant le Championnat Départemental Séniors 2ème 3ème Division. Même si nous sommes nombreux sur la photo, il y a ici les copains du Sakura et de Nozay. Nous n'avions que deux compétiteurs engagés ce samedi : Jean et Xavier. Jean gagne son premier combat à la dernière seconde et alors qu'il est mené au score. Il perd son 2ème combat, mais sera repêché. Malheureusement, il perd son combat de repêchage. Fin de compétition pour lui; pas de qualification pour le championnat régional. Xavier gagne son premier combat sur une immobilisation, son 2ème sur un ippon, et la demi-finale sur ippon également. Il perd la finale, et prend la 2ème place. Une belle qualification pour le championnat régional qui aura lieu fin avril. Notre ami freddy se qualifie lui aussi pour l'étape suivante avec 2 combats gagnés et deux perdus. Patrick est sur le podium au coté de Freddy avec un combat gagné. Nicolas repars déçu après un seul combat, perdu. Son adversaire n'a pas été jusqu'en demi-finale donc il passe à coté d'une 2nde chance au repêchage..



**FELICITATIONS A TOUS
NOS COMBATTANTS !**



Le saviez vous ?

Au Taïso, Brigitte nous propose régulièrement de nouveaux exercices, mais nous avons tout de même quelques mouvements récurrents... Les squats, les pompes, les burpees en font partie... Faisons un point plus particulier sur notre favori : le Burpee, bien évidemment ! Et là, j'en imagine quelques un.es en train de bien rigoler...

Parlons de ses bienfaits.

- Amélioration de la condition cardio-vasculaire :

Un exercice intense qui élève rapidement le rythme cardiaque, ainsi ils améliorent l'endurance cardiovasculaire.

- Renforcement musculaire global :

Ils sollicitent presque tous les groupes musculaires du corps : jambes, bras, poitrine, épaules, dos ou le tronc.

Ce mouvement complet aide à tonifier et à renforcer ces muscles, contribuant à une meilleure forme physique globale.

- Brûlage de calories et perte de poids

Étant un exercice à haute intensité, les burpees sont très efficaces pour brûler des calories. Incorporer des burpees dans votre programme d'entraînement peut augmenter la dépense calorique qui favorise la perte ou la gestion du poids.

- Amélioration de la coordination et de l'agilité

Ils nécessitent une bonne coordination entre différents groupes musculaires pour effectuer les mouvements rapidement et correctement. En pratiquant régulièrement des burpees, vous améliorez agilité, coordination et vitesse.



25 participants, de 6 à 40 ans, pour ce stage d'hiver sur un thème : Ippon Seoi Nage. Travail sur les postures à l'aide de balles et de ballons pour apprendre à bien se positionner, puis des répétitions (Uchikomi) pour faire entrer le mouvement dans la mémoire musculaire. Pique nique, au soleil, quelques jeux (foot et base-ball). Et puis pour finir l'après midi, un travail de retournement en Ne Waza (Sol)



ANNIVERSAIRES :

En Mars, nous penserons à **Augustin, Tatiana, Kevin, Clovis, Anne-Laure, Félicité, Etienne, Morgan, Pierre, Agnès, Benjamin, Florelle, Damien, Safwa, Joseph, Soazig, Jocelyn, Albin, Lina, Anne, et Thimothé.**

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

Suite de nos aventures dans la Newsletter numéro 07 ...

