



NEWSLETTER n°08

CONTROLÉ DE SOI
POLITESSE
SINCÉRITÉ
MODESTIE
COURAGE
AMITIE
RESPECT
HONNEUR

Avril 2026

ÉVÉNEMENTS : Jeudi 25 juin : Assemblée générale électorale.

Vendredi 26 juin : entraînement Petits & Grands + Pizza Party.

PROCHAINES COMPETITIONS et STAGE :

- Samedi 23 mai : TEC (Shiais) Dojo Régional > **INSCRIPTIONS OUVERTES 23/04**
- Samedi 14 juin: tournoi du Shin Dojo > INSCRIPTIONS via Extranet.
- Samedi 14 juin: tournoi de Gétigné > INSCRIPTIONS via Hello Asso.

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



Le dimanche 12 avril, à Angers, avait lieu le championnat régional. Xavier était présent en -90kg, avec 7 autres combattants. Premier combat en quart de final, Xavier perd. Une erreur de kumikata, et la punition est tombée... Direction les repêchages ; ce 2ème combat est gagné, Xavier va en petite finale. La place de 3 est perdue face à un adversaire coriace, et tout à fait efficace. Pour les qualifications, il reste un combat pour départager les deux 5ème. Combat perdu sur une décision arbitrale incomprise, Xavier repars extrêmement déçu de sa journée. La qualification lui échappe car un judoka absent, «hors quota», prend une place qualificative, et pousse Xavier vers la place de remplaçant. A suivre...

La veille, samedi, avait lieu notre Interclub, à Orvault, pour lequel nous consacrerons la majorité de cette newsletter. Mais avant, allons au Grand Palais de Paris pour l'Hyrox...



Notre professeur Baby judo, poussinet.tes et coach Taïso, Brigitte y était en binôme avec une amie.

Mais qu'est ce donc que l'HYROX ?

C'est est une compétition de fitness en salle mêlant course à pied et exercices dits « fonctionnels ». La compétition est régie sous un format standard qui alterne huit sections de course (au total huit kilomètres) et huit « stations d'exercices ».

- 🏂 Le Ski ERG. La première station est le SkiErg, ou "ergomètre de ski".
- 🛖 Le Sled Push. Ici, il s'agit de pousser une sorte de traîneau lesté. ...
- 🛖 Le Sled Pull. Et là, de le tirer.
- 🌟 Les Burpee Broad Jumps. Un burpee suivi d'un saut, etc...
- 🚣 Le row (le rameur) ...
- 👉 Le Farmer's Carry : marche lestée de poids au bout de chaque bras.
- 👉 Les Sandbag Lunges. Fentes lestées d'un poids sur les épaules.
- 🏐 Les Wall Balls : Une flexion, suivie d'un jet de ballon en l'air, etc...



L'épreuve se déroule seul.e ou en binôme. En l'occurrence, c'est au binôme de se répartir la charge d'exercice. Un vrai travail d'équipe pour finir cette série d'épreuve dans les meilleurs temps possibles. Tout au long des épreuves, chaque membre de ce duo est engagé car chacun des exercices se fait à deux.

Bravo Brigitte ! À voir vos sourires, il semble que vous vous soyez bien amusées, même si ce devait être très difficile.

Sensei Dom' gère l'accueil, et la repartition des enfants...



Pendant que Dominique s'affère à construire les poules de combattants et les dispatcher sur les différentes surfaces de combat, Brigitte s'occupe d'échauffer toute cette jeunesse...

La buvette est ouverte, Jess est déjà à l'action avec Isabelle.





*Pause déjeuner avec les bénévoles présents.
Moment de convivialité tout à fait agréable.*



Le saviez vous ?

Notre tournoi Orvaltais est un tournoi tout modeste, sans « Label ». Mais quid des labels ? Comment les obtient on ? Quels sont les impératifs à réunir ? Quelle instance les descerne ?

Les tournois labellisés sont des compétitions reconnues par la Fédération Française de Judo. Ils permettent de marquer des points pour le classement national (Ranking List) , de se mesurer à des judokas venus de toute la France, et un grade minimum est souvent requis.

Label C : tournoi régional (souvent accessible aux ceintures marron).

Label B : tournoi national, qui réunit des compétiteurs déjà expérimentés.

Label A : niveau national, où peuvent se rencontrer les meilleurs judokas français.

Label Excellence : ces compétitions rassemblent l'élite nationale et parfois internationale. Elles servent souvent de référence pour les sélections officielles.

A partir de Minimes, ces labels existent pour chacune des catégories d'âge. Plus le label est élevé, plus le Cahier des charges à respecter est conséquent (un nombre minimum de combattants, une date fixée dans le calendrier fédéral, n'avoir que des arbitres ou commissaires sportifs titrés, mettre à disposition un dojo d'échauffement dédié, avoir un service médical complet, des surfaces de combat aux tailles réglementaires, etc...).

Ces Labels sont attribués par une Commission de France Judo en fin de saison (Juin) pour toute l'année suivante.



ANNIVERSAIRES :

En Mai, nous penserons à Julie, Justine, Maxime, Grégoire, Jade, Agathe, Andy, Franck, Astrid, Isabelle, Thomas, Rafaël, Nina, Livia, Lucas, et Timoteï.

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



Suite de nos aventures dans la Newsletter numéro 09 ...