



NEWSLETTER n° 4

CONTROLE DE SOI
POLITESSE
SINCERITE
MODESTIE
COURAGE
AMITIE
RESPECT
HONNEUR

Décembre 2024

ÉVÉNEMENTS :

>> **SAMEDI 19 JANVIER** : l'entraînement de l'Épiphanie. Dans la salle polyvalente encore, nous réunissons comme chaque année jeunes et moins jeunes autour de la galette des rois.

>> **PROCHAINES COMPÉTITIONS et STAGE :**

Le samedi 11 janvier : Championnat Départemental Juniors M / F au Dojo du Croissant.

Le samedi 18 janvier : Stage n°1 UV4 1er Dan Commissaire sportif Dojo du Croissant.

Le dimanche 19 janvier : Championnat Départemental Cadet.tes au Dojo du Croissant.



COMPÉTITIONS & RÉSULTATS :

Voici les résultats des compétitions amicales ou officielles auxquelles nous avons participé ce mois-ci.

FÉLICITATIONS à toutes et tous nos combattants !

Le samedi 14, Bathushig, à nouveau, s'est présenté au championnat régional Ne Waza et Jujitsu Fighting. Après, une perte de poids impressionnante en l'espace d'une semaine, il est arrivé un peu fatigué. Résultat : en Fighting, il prend la 3ème place, mais ne monte pas sur le podium en Ne Waza, où il y avait du beau monde.



Au tournoi de Nort sur Erdre, Evy prend la 2ème place. Adam et Clovis prennent la 1ère place.



Lors du Championnat Départemental Minimes, nous avons deux combattantes présentes : Jade et Jeanne.

Jeanne se retrouve dans une poule. Elle fait 3 combats, en gagne un, mais ne sort pas de la poule pour les phases finales.

Jade se retrouve dans un tableau et fait 4 combats. Elle en gagne un, et ramène la médaille de bronze. Elle est donc qualifiée pour les régions.

Xavier, quant à lui, était là pour fournir l'arbitre qui nous était demandé (Tounus arbitral).



Samedi 14 avait lieu notre Entraînement de Noël dans la salle polyvalente. Un bel après-midi qui s'est clôturé avec la venue de notre père Noël judoka. Merci à toutes et tous les présents.



Et pour cette fin d'année 2024, samedi 21 s'est tenu notre premier Stage de Noël. Nous avons réunis de 10h à 17h une quarantaine d'enfants de 5 à 14 ans autour du judo : motricité, jeux, cours techniques, et quelques combats. Le tout, en musique, et dans une bonne ambiance festive.

Merci à tous les enfants présents, leurs parents, et à notre Senseï Dominique, sans qui rien n'aurait eu lieu. Merci à Titouan et Xavier qui sont restés toute la journée. Et clin d'oeil à Arthur pour être passé dans l'après midi. En fonction des disponibilités de salle et de personne, il est possible qu'il y en ait d'autres...

En **Jujitsu Traditionnel**, Joseph met à profit ces vacances de Noël pour travailler le Goshin Jitsu (shin kime no kata) : une forme de Kata (self-défense) où l'on apprend, grâce à une série de mouvements, à reprendre le dessus sur un éventuel agresseur armé.

La section **Taïso** continue de se démener, en musique, grâce à sa dynamique et infatigable coach. Brigitte nous amène, entre Burpees, squats, pompes et autres joyeusetés, chacun à son rythme, à tirer le meilleur de nous même.

Et enfin la dernière arrivée : **la section JJB**, menée par Raphaël. Nous continuons notre apprentissage... Telle la samba : mobilité, souplesse, et déhanchement, sont les clés pour passer des clés...

Le saviez-vous ?

Le judo repose depuis 1985 sur un code moral, qui reprend l'esprit que Jigorō Kanō souhaitait insuffler à sa discipline.

Ce code est inspiré d'un véritable code de l'honneur, et inscrit ainsi le judo dans un cadre philosophique, qui en fait un art de vivre, une manière de se comporter au quotidien, même en dehors du tatami.



ANNIVERSAIRES :

En janvier, nous fêterons l'anniversaire d'Abdallah, Mohammed, Erwan, Axel, Suzon, Gabrielle, Vincent, Christelle, Vassili, Marie-Emilie, Hamza, Frédéric, Sébastien, Raphaël, Camille, Côme, Yann, Nyla, Lyam, Antoine, Jessica, Mohamed, et Léna.

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

Suite de nos aventures dans la Newsletter numéro 5 ...