

Votre club, le JUDO CLUB SREG MULHOUSE...



Chers amis, parents, dirigeants, élèves et enseignants

Il existe des moments clés et privilégiés dans nos vies en général, dans les domaines professionnels, associatifs. Nous sommes dans une période de changements pour le club.

J'ai passé le relais et la direction technique du club à Fabrice LOCHET, depuis le début de saison. Il fournit les efforts nécessaires à l'apprentissage de "son métier". Il est efficacement assisté de François QUERU, autre professeur diplômé d'Etat. Ces jeunes enseignants bénéficient de mon soutien amical, de mes encouragements, de mon expérience et de celle du Comité directeur du club.

Les élèves leur témoignent de l'intérêt en assistant en nombre et avec assiduité à leurs cours. Ils auront à écrire les nouvelles pages de l'avenir du JUDO CLUB SREG MULHOUSE.

Faisons confiance à Fabrice et à François. Soutenons-les dans cette dynamique, perspective de développement et de renouveau.

Le Président du JUDO CLUB SREG MULHOUSE : Marcel BRENGARD.

Bulletin d'information des SREG n°6

Votre club, le JUDO CLUB SREG MULHOUSE...

Comme chaque année, le JUDO CLUB SREG MULHOUSE accueille les poussins du district

Ils sont venus nombreux et accompagnés des parents. Cette journée de rencontre des poussins du district de la Hardt commence par le rituel habituel et familial de tout Judoka « le salut »



Après un échauffement en commun, tour à tour, chaque poussin va se présenter aux différents ateliers qui vous sont présentés ci-dessous.

L'atelier randoris



Exercice conventionnel et d'apprentissage qui consiste à utiliser toutes les techniques à sa disposition pour travailler l'efficacité de l'attaque comme de la défense en situation de "combat" (d'opposition à ce niveau). Le souci du résultat reste secondaire. Le pratiquant s'attache à appliquer son bagage technique sans retenue et sans peur du contre. Il teste son savoir et savoir faire.

L'atelier sol ou ne - waza

C'est l'apprentissage du "combat" au sol avec la mise en application de principes de base, qui sont les suivants : contrôle (du partenaire), mobilité et continuité. Si un judoka est contrôlé (immobilisation) il doit utiliser la mobilité pour se dégager et si possible dans la continuité de la prise de contrôle qui se fait par renversements (suppression des appuis et utilisation de leviers sur le corps de l'adversaire).

Ces trois principes techniques sont mis en œuvre dans cet atelier, démontrés et jugés.



L'atelier chutes ou ukémis



Un judoka qui est projeté se laisse "aller" avec souplesse, muscles décontractés. Il amortit la chute sur le dos en offrant la plus grande surface possible au sol et en le frappant pour couper l'onde de choc. Les enfants s'emploient à démontrer cet apprentissage et la "maîtrise" des chutes. Ils devront les perfectionner en progressant en grade et les pratiquer durant toute leur carrière de judoka.

Votre club, le JUDO CLUB SREG MULHOUSE...

Atelier éthique



- Le salut est une marque de respect mutuel entre partenaires d'entraînement ou adversaires en compétition. Exécuter rigoureusement le salut permet de se rappeler ce respect, valeur fondamentale du judo.
- La ceinture correspond au grade du pratiquant. Savoir la nouer par un nœud plat et veiller à garder propre son judogi (kimono) confère au judoka une attitude digne et respectueuse.

L'atelier éthique est plus important qu'il n'y paraît

Atelier judo debout ou nage-waza

Cet atelier permet à un enfant de démontrer son savoir faire en techniques de projections dans les 3 grandes familles (techniques de bras, de hanche et de pied), dans 2 directions (avant et arrière). Sont notées les 3 qualités de base nécessaires à un bon mouvement : la mise en déséquilibre du partenaire, la forme de corps dans l'action et le contrôle du partenaire dans sa chute pour assurer son intégrité corporelle.

Les niveaux d'exécution sont très variés et certains enfants possèdent déjà des qualités supplémentaires : la tonicité, la vitesse d'exécution, la précision...



Tous les enfants reçoivent un diplôme de Samouraï de bronze, d'argent ou d'or en fonction des points marqués. La remise des diplômes clôture cette belle journée, qui restera pour tous ces jeunes judokas en herbe un moment exceptionnel !



Les poussins diplômés des SREG

Evolution du JUDO CLUB SREG MULHOUSE

Bientôt se profileront de nouveaux changements. Une nouvelle équipe dirigeante va prendre en charge les futures destinées du club. Nos lecteurs peuvent être rassurés, les futurs membres qui constitueront cette équipe connaissent le fonctionnement du club ayant participé à toutes les décisions prises depuis plusieurs années. Ces changements s'opéreront à l'issue de cette saison sportive, à un moment où le club se réjouit d'une augmentation significative du nombre de licenciés.

Une assemblée générale, à laquelle vous serez tous conviés, confirmera ces jeunes dirigeants dans leur nouvelle mission au sein du JUDO CLUB SREG MULHOUSE.

Mais gardons quelques informations en réserve et attendons pour partager avec tout l'intérêt qu'il mérite... ce moment important pour l'avenir du club !

Votre club, le JUDO CLUB SREG MULHOUSE...

JEU

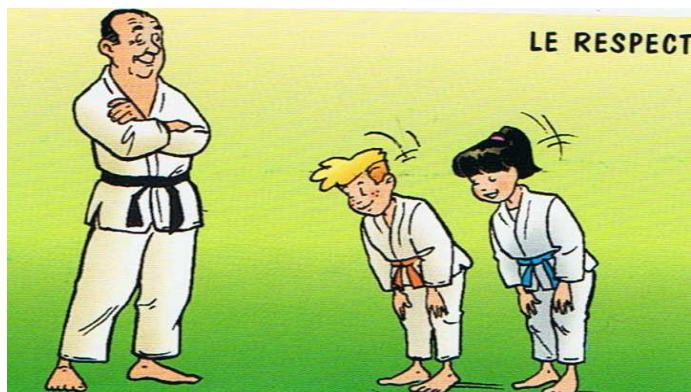
Relie les termes japonais avec la traduction française en te servant des indices ci dessous

Juji-gatame appartient à la famille des KWANSETSU-WAZA, O-uchi-gari appartient à la famille des ASHI-WAZA, O-goshi appartient à la famille des KOSHI-WAZA, Tai-otoshi appartient à la famille des TE-WAZA, Tomoe-nage appartient à la famille des SUTEMI-WAZA, Okuri-eri-jime appartient à la famille des SHIME-WAZA

Sauras-tu les identifier ? (réponse en fin de bulletin)

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. TE-WAZA | A. Techniques d'étranglements |
| 2. KOSHI-WAZA | B. Techniques de bras |
| 3. SUTEMI-WAZA | C. Techniques d'immobilisations |
| 4. ASHI-WAZA | D. Techniques de luxations |
| 5. OSAE-WAZA | E. Techniques de sacrifices |
| 6. SHIME-WAZA | F. Techniques de hanche |
| 7. KWANSETSU-WAZA | G. Techniques de pieds |

Le judo école de la vie, rejoignez nous !



SAISON 2009 - 2010

- LUNDI :** de 10H00 à 12H00
de 14H00 à 18H00 - **PREPARATION des HAUTS GRADES**
de 18H30 à 20H00 - **COURS JUDO, JUJITSU, SELF DEFENSE – « SENIORS »**
- MARDI :** de 18H00 à 19H30 - **COURS JUDO - ENFANTS de 6 à 12 ANS**
de 19H30 à 21H00 - **COURS JUDO - ADULTES & ADOLESCENTS ***
- MERCREDI :** de 19H30 à 21H15 - **COURS JUJITSU - SELF DEFENSE (15 ans et plus)**
- JEUDI :** de 19H00 à 20H30 - **COURS JUDO - ADULTES & ADOLESCENTS ***
(* adolescents à partir de 13 ans)
- DIMANCHE :** de 10H00 à 11H30 - **PREPARATION aux PASSAGES de GRADES – KATAS –
PERFECTIONNEMENT JUDO – JUJITSU**

Courriel : judo.sreg.mulhouse@free.fr - Tél du Président : Marcel BRENGARD 03 89 59 32 11

Complétez votre information en consultant notre site : www.judosreg-mulhouse.com

Retrouvez votre Prochain Bulletin à la rentrée sportive 2010

Le soutien de notre sponsor  nous permet l'édition de ces bulletins.

Réponses au jeu : 1=B, 2=F, 3=E, 4=G, 5=C, 6=A, 7=D

Comité de rédaction : Christian JABOULEY, Marcel BRENGARD, Fabrice LOCHET, Thierry PREVOST-HABERER

Dojo au complexe sportif CMCAS chemin de Brunstatt à RIXHEIM

www.judosreg-mulhouse.com