



LES ECHOS DU DOJO



Tournoi Annuel de Dojo Paimblotin

Samedi 11 Mars 16h00

Le dojo a décidé de renouveler cette année le tournoi par équipe de club tel qu'il a été organisé l'année dernière pour les 40 ans du club. Les équipes présentes (Montoir, ASB Rezé, St Nazaire, Sud Loire, Carquefou, Guérande, st Brévin, Paimboeuf) sont convoquées à 16h00 pour un début de tournoi à 16h30.

Cette organisation nécessite le déplacement des tapis du dojo au gymnase ainsi que l'emprunt de tapis à St Brévin. Nous allons donc, comme de coutume, faire appel aux bonnes volontés du club pour nous aider dans ces tâches. Le montage financier de ce tournoi s'appuyant en grande partie sur le bar et le stand de restauration, nous demandons aux parents qui le voudront bien de nous fournir un gâteau, fabriqué avec amour par leur petites mains, et qui sera vendu lors de ce tournoi au bénéfice du club.

Un message écrit vous sera fournit bientôt avec les horaires pour le montage/démontage des tapis et un rappel pour la pâtisserie, comptant sur votre participation pour la réussite de cette animation.

PAIMBOEUF Samedi 11 mars Tournoi de JUDO par Équipe de Club



**au gymnase municipal
à partir de 16h30**

Clubs participants : -U.S. Guérandaise Judo - ASBREZÉ - Judo Club Sud Loire - Judo Club Montoir - Judo Club Nazairien - Judo Club Brévinnois - Judo Club Carquefou- Dojo Paimblotin
Bar - Restauration sur place

Belles performances aux championnats régionaux.

Samedi 4 février avait lieu à Angers le championnat régional junior. Manon MARTIN se classe 3^e de sa catégorie (-48kg) à l'issue de sept combats intenses. Elle se qualifie pour les championnats inter région qui se dérouleront au Mans le 18 mars.

Le lendemain, les cadets ont défendu brillamment leurs chances, Justine HUDE (-63kg) et Surya DAVID (-44kg) se classe 3^e de leur catégorie respective et sont elles aussi qualifiées pour la phase inter région le dimanche 5 mars. Mention particulière pour Surya qui a su puiser dans ses ressources pour décrocher cette médaille ! En masculin Antoine SORIN (-50kg) obtient une belle 7^e place dans une catégorie fournie. Notons la bonne participation de Noémie VINCENT (-52kg), Natacha LEDROIT (-57kg) et Alex GUILLON (-73kg) qui se sont quelque peu laissés submerger par l'importance de la compétition. Nul doute qu'ils tireront bénéfice de cette expérience.

Soulignons que ces trois demoiselles sont sélectionnées pour participer au stage « élite régionale » qui aura lieu à Angers lors des prochaines vacances scolaires.

Dernière info : Aux vues de sa bonne prestation lors de ces championnats, la commission régionale a sélectionnée Surya pour participer au stage judo/ski de fond du 20 au 24 février à Riom-es-montagne (Auvergne).

Information d'arbitrage et de réglementation sportive

Devant les questions fréquemment posées par les parents lors des tournois, la commission sportive a décidé de mettre en place une réunion d'information pour les parents afin de leur donner les bases d'arbitrage qui leur permettront de mieux suivre leur progéniture lors des différents tournois.

Celle-ci aura lieu le **mercredi 15 mars à 18h00 au Dojo**, chemin de l'estuaire.

Souhaitant que cette initiative réponde à vos attentes, et afin de préparer au mieux cette intervention, merci de nous indiquer votre présence sur la feuille prévue à cet effet et placée sur le panneau d'affichage dans le hall des vestiaires.

Un peu de terminologie japonaise :

Le judo étant un sport japonais, tous les termes utilisés lors de sa pratique sont donc en japonais. Cela semble difficile de prime abord, mais en fait les noms qui paraissent compliqué (ex : de ashi barai) ne sont que la juxtaposition de terme désignant soit une action, soit une partie du corps (dans l'exemple : avancé – jambe – balayer donc balayage du pied avancé) ce qui permet de définir l'action ou la prise. Pour faciliter votre apprentissage, on peut noter que le terme *waza* signifie technique, et qu'il est souvent associé à un terme précisant la position : *tachi* (debout) pour les techniques debout, *ne* (couché) pour les techniques au sol, *sutemi* (sacrifice) pour les techniques de sacrifice. Les groupes de prises en *tachi waza* sont: les *seoi* (épaule), les *ashi* (jambe), les *goshi* (hanche) tandis qu'en *ne waza* nous avons les *osae komi waza* (immobilisations), les *shime waza* (étranglements) et les *kantsetsu waza* (luxations). Donc si nous reprenons notre exemple, c'est tachi waza (c'est du travail debout) ashi waza (technique de jambe).

Précisons qu'il n'y a pas d'accent sur le « e » mais qu'il se prononce toujours « é », que le « u » se prononce « ou » et que le « k » et le « g » sont similaires (on peut voir gaeshi ou kaeshi). De plus le pluriel ne se marque pas (pas de « s »).

Vous trouverez ci dessous la liste des termes les plus souvent utilisés dans la nomination des techniques. Je vous donne quelques noms de prises que vous vous amuserez à traduire : hiza guruma – okuri ashi barai – harai komi tsuri ashi – morote seoi nage – sode tsuri komi goshi....

ARASHI : tempête	KANI : langouste	SASAE : maintenir
ASHI : pied,jambe	KANI-BASAMI : pinces de langoustes	SEOI : dos
ASHI-WAZA : technique de pieds	KANSETSU : luxation, articulation	SHIHO : quatre côtés ou quatre coins
ATEMI : coup frappé	KATA : épaule, forme	SHIME : étrangler
BARAI : balayer	KATAME : contrôle, maintien	SHIME-WAZA : technique d'étranglement
BASAMI : ciseau	KESA : revers, en travers	SODE : manche
DE : sortir,avancé	KO : petit	SOTO : extérieur
DORI : prendre	KOMI : dedans, contre	SUKUI : mouvement en cuiller
ERI : revers	KOSHI : hanche	SUMI : coin, angle
GAESHI : contre-attaque, renversement	KUBI : cou	SUTEMI-WAZA : mouvement de sacrifice
GAKE : accrochage	KUCHIKI-DAOSHI : renversement par la saisie d'une jambe	TACHI : debout
GARAMI : maintenir,enroulé	KUMI-KATA : saisie du judogi	TACHI-WAZA : technique debout
GARI : fauchage	KUZURE : variante	TAI-SABAKI : déplacement du corps
GATAME : contrôler	KUZUSHI : déséquilibre	TANDEN : abdomen
GEIKO : exercice,entraînement	MAE : face	TANI : vallée
GOSHI ou KOSHI : hanche	MAKI : enrouler	TOKUI-WAZA : technique favorite
GYAKU : contraire,à l'envers	MAKIKOMI : enroulement à l'intérieur	TOMOE : ligne courbe
HADAKA : nu	MATA : intérieur de la cuisse	TORI : celui qui fait l'action
HANE : bondir	MIGI : droit	TSUGI : l'un après l'autre
HANE-GOSHI : hanche sautée	MOROTE : à deux mains	TSUGI-ASHI : marche en succession
HARA : ventre	MUNE : poitrine	TSUKOMI : pousser
HARAI : balayer	NAGE : projeter	TSUKURI : construire, action préparatoire
HIDARI : gauche	NAGE-KOMI : voir uchikomi	TSURI : pêcher, lever
HIKOMI-GAESHI : renversement en tirant	NAGE-WAZA : technique de projection	UCHI : intérieur
HIZA : genou	NE : couché	UCHIKOMI : exercices d'entrée (répétition)
HIJI : coude	NE-WAZA : technique au sol	UDE : bras
HON : fondamental	O : grand	UKE : celui qui subit
IKOMI : technique d'amenée au sol	OBI : ceinture	UKEMI : brise chute
JIGOTAI : posture défensive de base	OKURI : les deux	UKI : flotter
JIME : strangulation	OSAE : immobiliser	URA : opposé, arrière
JUJI : croix	OSAE-KOMI : immobiliser contre soi	USHIRO : derrière
KAESHI : contre-attaque (renversement)	OSAE-KOMI-WAZA : technique d'immobilisation	UTSURI : déplacer
KAKE : exécution	OTOSHI : tomber	WAZA : technique
KAESHI : contre-attaque (renversement)	OTSUBUSHI : grand écrasement	YAKUSOKU-GEIKO : entraînement libre sans résister
KAKE : exécution	RANDORI : exercice libre	YAMA : montagne
KAMI : au-dessus	RENZOKU-WAZA : technique d'enchaînement	YOKO : côté
	SABAKI : esquiver,tourner	

Prochaines manifestations en Mars

Dimanche 5 : Championnat inter régional Cadets – Le Mans

Samedi 11 : Tournoi amical par équipe de Club - Paimboeuf

Dimanche 12 : Tournoi satellite benjamins – Ste Luce

Samedi 18 : Championnat Inter région juniors – Le Mans

Samedi 18 : Atelier katas (10h/12h)

Dimanche 19 : Stage technique Patrick Roux (9h/12h) – Nantes Beaulieu

Samedi 25 : Stage école arbitrage et commissaires (14h30/16h30) – Nantes

Samedi 25 : Stage kata (nage no et goshin) (17h/19h) – Nantes

Dimanche 26 : Championnat départemental équipe benjamin et minimes – Nantes

Dimanche 26 : Shiaï - Angers