



## Lettre d'information n°6

### Moirans-Judo



#### **Fleur et Meije ont vu noire !**

Amies aussi bien dans la vie que sur les tatamis, il fallait forcément qu'elles décrochent ensemble leurs ceintures noires ! Suite à de beaux discours chargés d'émotion, de larmes et de fierté, nos deux judokates se sont vues remettre leurs ceintures qu'elles ont tant méritées. Félicitations à elles !



*Nos deux consœurs !*



## Assez loin de la KATA-Strophe !

Trois de nos judokas ont réussi à valider leur Kata, étape nécessaire pour la ceinture noire, le dimanche 23/06/2024. Félicitations donc à Lilia, Lise et Xavier et à leurs ukes (partenaires) respectifs : Simon, Fleur et Clément. Et Merci à Xavier d'avoir transporté (et survécu au voyage) nos 4 jeunes jusqu'à Ceyrat !

Pour rappel, afin de valider la ceinture noire, 4 épreuves sont nécessaires :

- UV1 : Les Katas → une présentation chorégraphiée d'un ensemble de prises, devant jury.
- UV2 : Technique → Epreuve technique qui consiste à démontrer les acquis techniques lors de deux uchi komi (simulation de combat) d'1mn30. La première sur recul de uke, la deuxième sur avance de uke.
- UV3 : Efficacité → Les points : obtenus lors de combats dans des tournois officiels ou lors de « Shiaï » (tournois dédiés à l'obtention de points).
- UV4 : Engagement personnel → Implication personnelle dans le développement du judo validée par le comité via la participation à un stage de formation à l'arbitrage/commissaires sportif d'une demie journée, puis à 2 demies journées d'encadrement de manifestations officielles.



*Nos Champions avec leur fière coach !*

## 🍌 Barbecue de MOIRANS-JUDO

Le Dimanche 16 Juin se déroulait le traditionnel barbecue du judo. Le concept est simple, chaque famille apporte un ou plusieurs plats à partager (sucré/salé/boisson) et le club offre les saucisses et merguez ! C'est un moment convivial qui permet à tous de passer un bon moment et de rencontrer d'autres personnes liées au club (parents, famille, copains des autres groupes, etc...).



*Les grilleurs...*



*...les serveurs...*



*... et les pique-niqueurs !*

## **Stage de self-défense**

Le 25 mai, Paul animait une séance de self-défense au dojo et ouvert à tous. Ces stages sont l'occasion d'apprendre à mieux réagir à des situations parfois compliquées. Merci à Paul pour ses conseils !





## Stage du judo loisir à l'Escandille !

Les ... « sages » ... du judo loisirs sont allés se ressourcer au village vacances de l'Escandille dans le Vercors le 1er et 2 Juin. Au programme : du sport, du judo et de la détente !



*De la rando !*



*Du judo !*



*Le groupe vit bien !*

## Sandball !

Comme chaque année, Moirans Judo était présent à l'événement de Sandball (catégorie corpo) organisé par le Pays Voironnais HandBall. L'équipe alignée comportait un savant mélange d'expérience et de jeunesse et n'a cessée de gagner en membre tout au long de l'événement ; il faut dire qu'avec Moirans Judo, ce sont surtout les autres qui sont en avance ! Merci à tous les participants, joueuses/joueurs et supportrices/supporters, à cet événement très ludique et bon enfant !



« Flying Pierrot »



« Diving Nico », malgré deux orteils cassés...



L'équipe Moirans Judo, et associés !



## On a amené nos potes au judo !

Nouvelle opération fructueuse de « amène un pote au judo » ! Pour rappel, lors des cours de la semaine du 17 au 21 juin, chacun était libre d'amener un ou une pote découvrir le judo. Merci donc à tous les judokas et judokates qui ont participé à l'opération et, on l'espère, suscité des vocations !



*Les groupes et leurs « potes » !*

## Résultats !

**Criterium départemental Benjamin (région) :**

Léia fait un joli parcours mais s'incline en repêchage, félicitation à elle !

**Championnat régional espoir :**

- Lise fait un beau parcours mais s'incline en repêchage
- Fleur se hisse à la troisième place et se qualifie pour les championnats de France Espoir !



*Lise et Fleur, une belle complicité !*



*Le podium de Fleur (à droite)*

Championnat de France espoir :

Phase de poule : Fleur gagne deux combats et rejoint le tableau principal.

Tableau principal : Fleur passe le premier tour mais s'incline au second.

**Un grand bravo à Fleur pour cette superbe compétition !!**



*Fleur avec Coach Steph et Anne-Catherine !*

## **Le mot de Stéph, coach comblée !**

Je termine la saison avec une grande satisfaction de toutes ces réussites et de tout le dynamisme présent à Moirans Judo ! Très fière de l'équipe qui m'entoure !

Mille mercis et à l'année prochaine.

## Prochains Stages

Les stages sont ouverts aux Mini-Poussin(e)s, Poussin(e)s, Benjamin(e)s. Les inscriptions se font au dojo. L'encadrement est assuré par Stéphanie et les cadets/juniors du club.

Les prochains stages se dérouleront durant les grandes vacances :

- 8, 9 et 10 Juillet
- 28, 29 et 30 Août

## Suivez-nous sur les réseaux :



Site internet : <http://www.moiransjudo.com/>



Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100062706441810>



Instagram : <https://www.instagram.com/moiransjudo/>



## Nos partenaires principaux



Icones : Flaticon.com