



## Lettre d'information n°8

### Moirans-Judo

#### Et un, et deux, et trois...ceintures noires !

Le collège des ceintures noires de Moirans Judo récupère trois nouveaux membres : Lilia, Ronan et Julien ! Toutes nos félicitations à nos trois combattants !



*Did', le papa, fier de son fils Ronan (à droite)*



*Julien et Lilia à gauche avec les coachs Michel et Steph !*

## On vous diot tout !

La vente des diots de Moirans Judo, c'est un peu plus qu'une tradition. C'est un vrai moment de partage et de travail d'équipe. L'opération « Diots » sert aussi à financer les projets du club et même si cette année, le temps très froid et humide a un peu freiné les clients. Cela reste un rendez-vous incontournable chaque année !

Merci à tous les bénévoles, coupeurs d'oignons, cuisiniers ou vendeurs pour nous permettre de pérenniser l'action chaque année !



*Clément, aux couteaux...*



*...Julien, en cuistot*



*Le traditionnel « contrôle sanitaire » des diots chez José et Michèle*



*Une partie de nos courageux vendeurs !*



## KAGAMI BIRAKI

« Le Kagami Biraki est célébré traditionnellement le 11 janvier. Dans les dojos, cette fête marque la cérémonie des vœux. Jigōrō Kanō emprunte le rite annuel aux coutumes des samourais. Anciennement, les guerriers se réunissaient pour nettoyer leurs armes et polir leurs armures. Pour les purifier, ils plaçaient devant l'autel un petit miroir (Kagami), symbole d'harmonie et d'ouverture, et des gâteaux de riz également en forme de miroir (Kagami mochi). La coutume du Kagami Biraki a été introduite au Kōdōkan en 1884. Aujourd'hui, de nombreux dojos dans le monde ont repris cette tradition. Elle se déroule selon le même programme : vœux, présentation de kata, randori, remise de grades. Ensuite, les gâteaux de riz sont brisés puis mélangés à une soupe de haricots rouges prise en commun. »

A l'occasion du Kagami Biraki, plusieurs de nos judokas ont pu récupérer officiellement leur diplôme de ceinture noire ! Félicitations à eux.



De gauche à droite : Sergio, Fleur, Meije, Coach Steph, Julie.



## Rencontres !

**31 janvier** : Moirans Judo est allé rendre visite à ses amis de Voreppe pour l'inauguration de leur nouveau dojo.



**21 février** : cette fois si, le club se déplace à Vinay !



## Le Taïso s'équipe !

Le courageux groupe du samedi matin s'équipe de T-Shirts. La distribution est en cours !



*Mesdames sont servies !*

## Travail au noir

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. 6 techniques debout, 4 au sol, et 2 en jujitsu.
- 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.

Le 30 novembre, une partie de nos judokas est allée aux « shiaï » pour récupérer des points pour leur ceinture noire ou leur DAN (UV3).

- Clément : 20 points
- Xavier : 20 pts
- Ronan : 16 pts, valide sa ceinture noire !!
- Julien obtient ses points, il lui restera la partie « arbitrage » à valider pour ça ceinture.
- Andréa : 10 pts
- Lise : 40 pts !!



*Nos jeunes Simon, Andréa, Come et Lise.*

Le 1<sup>er</sup> décembre, Kata et l'UV2 :

- Lilia valide son UV2 et par la même occasion sa ceinture **noire !!**
- Julien valide son UV2 et par la même occasion sa ceinture **noire !!**
- Lise valide son UV2
- Simon valide son UV2
- Sofien valide son UV2
- Xavier valide son UV2
- Guillaïn valide le Katame no kata

- Diégo valide le Goshin jitsu
- Swan valide le Nage no Kata
- Yoan valide le Nage no Kata

15 février, nos judokas font La Mure pour l'UV3

- Lucas : 10 pts
- Erwan a pris un raccourci en gagnant, par ippon, ses 5 combats. En marquant 50 points d'un coup, il valide automatiquement son UV3 et n'aura pas à combattre pour les 50 derniers points. Une performance très solide ! Bravo !
- Ronan est allé chercher 27 points pour son deuxième DAN
- Come : 20 pts
- Andrea : 17 pts
- Simon : 20 pts

16 février, passage de Kata et UV2 :

- Sergio valide le Goshin jitsu
- Lucas valide son UV2
- Gaëtan valide son UV2 et par la même occasion sa ceinture **noire !!**
- Erwan valide son UV2
- Clément valide le Nage no Kata
- Diego valide son UV2 et obtient son **2<sup>ème</sup> DAN !**

On félicitera également les « UKE » (partenaires) qui se mobilisent et permettent le passage des épreuves !

## Ceinture Rose

Félicitation à Claire et à sa famille qui accueillent la petite Zélie, née le 15 décembre. On leur souhaite plein de bonheur !



## Stage des jeunes.

Le premier stage de l'année 2025 a eu lieu les 2 et 3 Janvier. Ça a été l'occasion de commencer l'année sportivement avec les copains ! Merci aux jeunes qui encadrent les « petits » avec Stéphanie !



*Meije et Simon expliquent la physique aux jeunes*



*Drôle d'animal !*



*Les aventuriers de janvier !*



## Super-Format : le weekend du 25-26 janvier et tournoi de Moirans JUDO

Le weekend du 25 et 26 janvier a été très chargé pour le club de Moirans Judo, qui accueillait :

- Samedi, les districts benjamins : compétition « officielle » gérée par le comité Isère Judo.
- Et dimanche, son tournoi pour les 20 ans du club.

Il faut savoir qu'avant les premières opérations de manutention le vendredi, c'est au moins un an de préparation qu'il faut compter pour planifier un weekend aussi chargé : Candidature pour accueillir les districts, réservation des salles et du matériel, préparation de la logistique et des plannings, réalisation des affiches, signalétique, démarchage de sponsors, récupération de lots pour les tombolas...

### Vendredi : Mise en place pour les districts benjamins ! Top départ d'un weekend bien rempli !

19h00 : le rendez-vous est donné au gymnase et on voit déjà tous les bénévoles prêts et disponibles pour venir aider et ça fait vraiment chaud au cœur !

Petite surprise de dernière minute pour ceux qui ont travaillé à l'organisation : il faudra mettre en place 5 surfaces de combat au lieu de 4. Le comité nous ayant averti la veille que le nombre d'inscrits était supérieur à ce qu'ils attendaient.

Aucun problème pour notre groupe « tapis » et le superviseur Sergio, tout est installé efficacement et rapidement ! A titre d'information, chaque tapis pèse environ 20kg, chacun a pu faire travailler ses muscles pour déplacer les quelques 4,2 tonnes de matériel !



*Ouverture de la benne du comité...bonne nouvelle, les tapis sont bien là !*



*Sergio en chef d'orchestre !*



*Des tapis...*



*...encore des tapis...*



*...Toujours des tapis !*



*Préparation du stand buvette ! Parce que les sponsors sont importants pour ce type d'événement, ils méritent bien un peu d'acrobaties !*



*Une partie de l'équipe du vendredi ! Merci à eux et à tous les autres également !*

### **Samedi : place aux districts benjamins**

La compétition des districts benjamins, c'est un peu une répétition « pour les novices ». Toute l'organisation (pesée, poules, commissaires sportifs, arbitres, sono, podium, ...) est gérée par le comité Isère, très rodé à l'exercice. Le rôle de Moirans JUDO et des bénévoles du jour est de s'assurer que le comité ne manque de rien et que la buvette tient le choc !

D'ailleurs, en parlant de buvette, l'équipe a été un peu prise de court car les estimations, notamment en hot dog et en crêpes se sont révélées...assez sous-estimées. Mais les bénévoles de Moirans Judo sont pleins de ressources et ont pu ravitailler efficacement en pain et pâte à crêpes ! Merci aux personnes qui ont pu jouer les « pompiers de services » et à ceux qui ont tenu la buvette et la caisse toute la journée !

A noter également que trois « grands » profitaient des districts pour passer leur « UV4 » (évaluation d'arbitrage) durant ces districts :

- Sergio et Diego en arbitre pour le 2<sup>ème</sup> DAN
- Sofien en commissaire sport pour le 1<sup>er</sup> DAN



*Zoé, Guillaume et Peggy « brochent » du bonbon !*



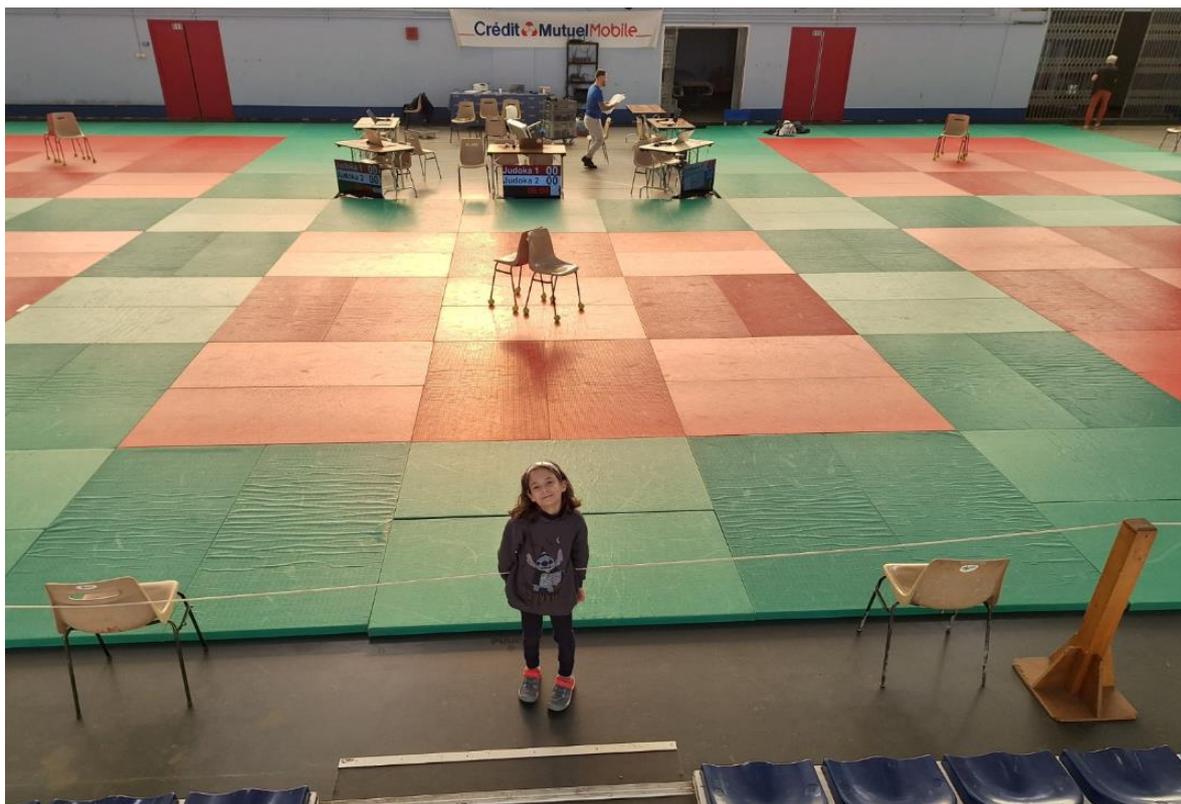
*Mario et Julie organisent les parts de gâteaux*



*Derniers préparatifs à la buvette ! Malgré l'heure matinale pour certaine !*



*Clément et Nico en profitent pour tester les tapis en révisant leur Kata*



*Tout est prêt, il ne manque plus que les compétiteurs !*



*Sergio à l'arbitrage !*



*Diégo, très appliqué !*



*Sofien, très attentif !*



*Meije, était partout : à l'arbitrage et à l'entraînement des combattants !*



*Peggy et Pierre en opération « sandwich » !*



*Michèle et Clément à la vente des tickets !*



*Michel, Monsieur crêpes !*



*Mission réussie ! Tout s'est passé sereinement !*

Du côté de nos combattants, on notera les belles performances et qualifications de **Léia** (1<sup>ère</sup>), **Hana** (2<sup>ème</sup>), **Robin** (2<sup>ème</sup>), **Soen** (7<sup>ème</sup>).

On félicitera également **Gabriel**, **Guillaume**, **Ibrahim** et **Maël** pour leur compétition mais qui ne qualifiaient pas pour la suite.

## **Dimanche : C'est enfin le grand jour !**

Ce dimanche, c'est le grand jour, et cette fois ci, il va falloir s'occuper de tout !

Les tapis ont été réorganisés samedi soir pour avoir 8 surfaces de combat, les tables des commissaires préparées avec des « fiches mémos », les médailles ont été triées, la buvette a été réalimentée en crêpes, pâtacrep', gâteaux, pains... Tout est presque prêt !

Voici qu'arrivent nos amis de Rives. Parce que le judo c'est aussi du partage (beaucoup) et de l'amitié (énormément), l'équipe de Rives est venue nous aider sur la partie « pesée » et « poules » avec toute l'expérience qu'ils ont pu acquérir toutes ces années lors de l'organisation de leur tournoi. Et il faut être honnête, ils ont assuré et nous ont rassurés sur cette partie. Le judo étant un sport à catégorie de poids, il est parfois difficile de créer des poules équilibrées, aussi bien vis-à-vis des poids, mais aussi en évitant que trop de judokas du même club se retrouvent à combattre en eux !

Donc, MERCI, vraiment, à nos amis de Rives, pour leur aide ! On compte sur vous pour aller les remercier en masse, comme souvent, lors de leur tournoi annuel en début de saison prochaine !



*Florine s'est emballée, mais toutes ses crêpes y sont passées !*



*Atelier médailles !*



*Emilie (au centre), est une toute jeune bénévole très motivée !*



*Dernières consignes de la coach, malgré un élève dissipé...*



*Arbitrage des cadets par Michel*



*Diego s'occupe de minimes !*



*Clément s'est finalement bien rappelé des consignes !*



*Après leur compétition, les « grands » ont aidé à arbitrer les « petits ». Ici, Lilia à la manœuvre !*



*Lise a également arbitré les plus jeunes !*



*Les (très grands) comme Olivier se sont impliqués !*



*Les (un peu moins) grands comme Nico également !*



*Sofien est passé de l'autre côté de la table pour l'occasion !*



*Michel passe de coach à arbitre !*



*Margot, reste la plus à l'aise avec les jeunes !*



*Paul s'occupe du podium !*



*Merci à nos deux coachs, Fleur et Andrea qui ont échauffé les plus jeunes !*



*Notre duo de coach de choc !*



*L'équipe « médailles » s'est fait quelques nœuds !*



*Tout se passe à merveille !*



*L'équipe des arbitres, commissaires, aides médicales et coachs !*

Même si tous n'apparaissent pas sur les photos, nous tenions à remercier chaleureusement tous les bénévoles qui ont offert de leur temps et sans qui ce tournoi n'aurait pas été possible. Que ce soit à la buvette, à la pesée et aux vestiaires, aux fourneaux, à la caisse, à la tombola, sur les tapis ou pour le rangement le soir et lors de l'installation le matin. Ce tournoi, qui fêtait les 20 ans du club, était un événement important pour tous nos jeunes judokas ! Peut-être deviendra-t-il un événement moins rare à l'avenir !

Merci aux pâtisseries qui ont amené des gâteaux.

Merci encore au **Judo Club de Rives** pour son expérience et son aide.



Merci à nos **sponsors** pour l'occasion :



Et merci au **comité Isère Judo** de nous avoir fait confiance pour l'organisation des districts benjamins et de nous avoir permis de profiter de leurs tapis pour notre tournoi le dimanche !



## 🏆 Résultats !

### Les cadettes ! 👧👧

#### 30/11 Coupe départementale cadets Première division :



Scénario digne d'un thriller pour nos cadettes Lilia, Fleur et Meije, toutes engagées dans le même tableau (-63kg) ! 2 demi-finales pour Lilia et Meije, 1 quart de final pour Fleur, mais 3 défaites.

Du côté des repêchages : Fleur gagne son premier combat et retrouve Meije pour celui de la troisième place. Fleur sortira gagnante de l'affrontement. Elle sera malheureusement la seule à monter sur le podium car Lilia est également défaite dans sa finale de repêchage.

Ça n'enlève rien à leur super parcours, et elles sont tout de même qualifiées pour la coupe interdépartementale (8 première qualifiées) !



*Les filles avec Nicoach !*



*On n'aurait pas boudé voir Meije et Lilia sur cette boîte !*

Meije, dans son autre costume d'arbitre, profite de l'événement pour remporter la coupe départementale d'arbitrage ! Félicitations !



*Les coiffeurs la détestent : Meije a un secret pour avoir de nouvelles coupes gratuites !*

### 15/12 Championnat interdépartemental alpin Cadet Première division :

2<sup>ème</sup> étape pour nos guerrières à Grésy-sur-Aix !

- (Q) **Fleur** se place 3<sup>ème</sup>
- (Q) **Meije** se classe 7<sup>ème</sup>
- Lilia ne se qualifie pas pour les « régions ».

Facilitations à nos trois combattantes et rendez-vous pour la suite pour Meije et Fleur



*Ce n'est pas que leur lessive qui lave plus blanc que blanc, ces filles-là sont simplement éblouissantes !*



*Une fâcheuse habitude pour Meije et Fleur de « se tomber dessus » en compétition...*



*Le podium de Fleur*

## 08/02 Championnat régional alpin Cadet Première division :

Ça ne passe malheureusement pas pour nos deux engagées, Fleur et Meije, mais ça n'enlève en rien à leur super parcours !

Place au championnat deuxième division qui débutera en mars !

## 26/01 : Coupe interdépartementale des jeunes arbitres

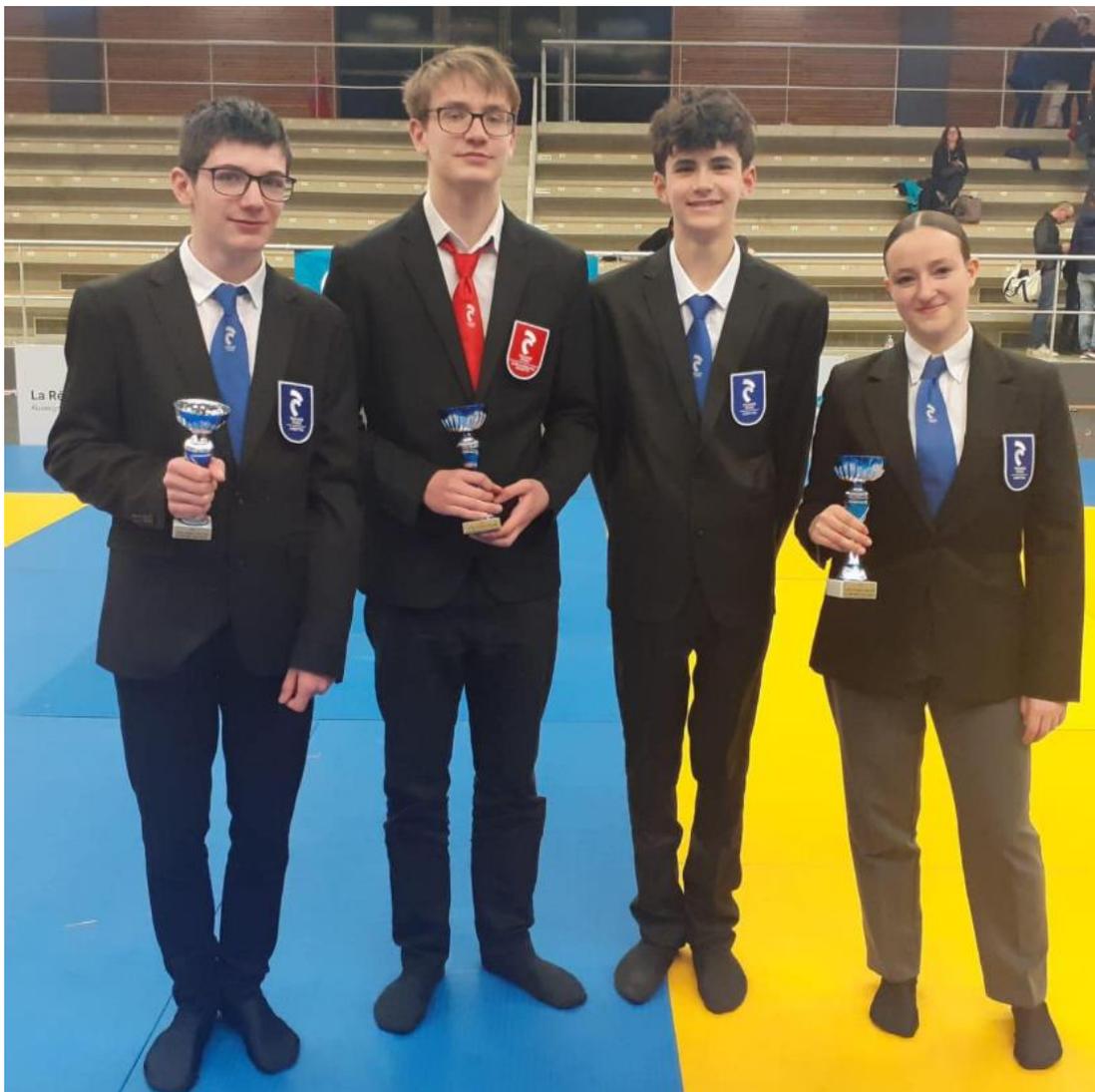
Meije complète son service à crème glacée en allant chercher la première place et une nouvelle "coupe des jeunes arbitres" ! On n'avait pas besoin de ça pour lui pardonner son absence pour le tournoi de Moirans et on est tous très fiers de cette nouvelle masterclass (comme ils disent les jeunes !).  
Prochaine étape : les régions !



*Il va falloir envisager une nouvelle armoire à trophées...*

## 15/02 : Coupe régionale des jeunes arbitres

Et une, et deux, et trois coupes pour Meije, qui remporte la coupe régionale des jeunes arbitres. Elle ira donc, une nouvelle fois, arbitrer les championnats de France Minimes !



*Coupes départementale, Interdépartementale et Régionale en poche. Meije ira chercher le grand chelem lors des championnats de France minimes !*

## Les Minimes !

### 30/11 Coupe départementale Mimines :



Chez les garçons :

- (Q) **Enzo** (-34kg) est défait en finale de repêchage mais se classe 5<sup>ème</sup>.
- (Q) **Hugo** (-50kg) finit 7<sup>ème</sup> et se qualifie pour la suite.
- Jules (-55kg) ne se qualifie pas.
- Théo (-60kg) ne se qualifie pas.

Chez les filles !

- Zoé (-44kg) ne se qualifie pas.
- (Q) **Léonore** (-52kg) finit 5<sup>ème</sup> et se qualifie pour la suite.

### 26/01 Championnat interdépartemental minimes :



Ça ne passe malheureusement pas pour nos 3 engagés Léonore, Hugo et Enzo mais on les félicite chaudement pour leur parcours !

Le club adresse également tout son soutien et souhaite un prompt rétablissement à Enzo qui s'est malheureusement blessé lors de ce tournoi.

## Les Benjamins !

### 25/01 Districts nord benjamin :



- (Q) **Hana** (-44kg) était à l'heure pour ses combats et fait 2<sup>ème</sup>.
- (Q) **Léia** (-48kg) a affronté une super copine en final mais l'a remporté !
- Gabriel (-34kg) ne se classe pas
- (Q) **Robin** (-38kg) échoue de peu en final et termine 2<sup>ème</sup>.
- Guillaume (-34kg) ne se classe pas.
- (Q) **Soen** (-42kg) est allé chercher sa qualification en repêchage (7<sup>ème</sup>).
- Ibrahim (-42kg) ne passe pas.
- Maël (-46kg) rate le coche de peu également.



*Robin : à gauche.*



*Hana : à gauche*



*Léia : au centre !*

Prochaine étape pour nos qualifiés : le criterium départemental benjamin à Vaulx-Milieu le 16 mars !

## Prochains événements



16/03 : Critérium départemental Benjamin



Qualifiés : Léia, Hana, Robin et Soen



16/03 : Championnat Cadets 2<sup>ème</sup> Division



17-18 mai : Escandille des grands



**Juin : Barbecue du judo** : chacun amène un plat salé ou un plat sucré ou des boissons à partager. Le club s'occupe des saucisses et du pain ! Une communication arrivera par mail !

## 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.

Date du prochain stage :

- 24-25-26 février

### 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/>

Icônes: Flaticon.com



### Nos partenaires principaux

