



Lettre d'information n°7

Moirans-Judo

Une rentrée olympique !

La rentrée de Moirans Judo a été intense : le nombre d'adhérents dépasse les 230 et les cours sont pleins, à tous les niveaux. Merci à tous ceux qui se sont mobilisés pour finaliser les inscriptions et fournir les judogis à nos nouveaux arrivants.

Merci également aux adultes qui ont pu assurer les cours pendant que Stéphanie était souffrante la deuxième semaine. Un seul cours des pré-judo a été « fusionné » avec ceux du lendemain et tout le monde a pu pratiquer son sport favori !



Un groupe de benjamins sens dessus dessous



Une « petite » partie du groupe « judo loisir »



Et pour remplacer une coach 5^{ème} DAN, il faut bien 5 personnes.

Merci aux grands et aux adultes d'avoir pu assurer les cours !



Forum des associations de Moirans

Comme chaque année, le club s'est mobilisé lors du forum des associations pour faire le plein d'inscriptions et une démonstration au dojo.

En plus du judo, le club propose également des cours de Taïso (préparation du corps) et des stages Self Défense (réservés aux femmes de plus de 15ans).

Merci aux personnes qui se sont mobilisées pour cette événements !



Les recruteurs du bureau...



... les recruteurs du dojo !



Le conseil d'administration de Moirans Judo !

Le conseil d'administration est la partie de l'association qui « dirige » le club. Il est composé de 11 membres élus lors de l'assemblée générale, épaulés de Stéphanie et Michel (coachs). Il prend les décisions importantes pour le club. C'est aussi lui qui décide des événements à réaliser dans l'année et qui gère le budget de l'association afin que le club reste pérenne.

Le conseil d'administration :



Julie - Présidente



José – Vice-président



Nicolas - Secrétaire



Julien – Secrétaire Adjoint



Clément - Trésorier



Michèle – Trésorière Adj.



*Paul – Administrateur
(et coach)*



Pierre - Administrateur



Olivier - Administrateur



Guillaume - Administrateur



Diego - Administrateur



Stéphanie - Coach



Michel - Coach



Les premiers stages !

Fleur et Meije sont allées préparer leur rentrée à Bernin afin de « reprendre le rythme ». Beaucoup de technique, de combats et du coaching des plus grands.

Et en parlant de plus grands, nos deux consœurs ont pu rencontrer, lors d'un autre stage, le champion d'Europe, du monde et Olympique en titre dans sa catégorie des -73kg : Hidayat Heydarov



A deux doigts de lui pardonner d'avoir battu un français en finale des JO...

Du côté des plus jeunes, le traditionnel stage de rentrée s'est déroulé les 26-27-28 Août. Un autre a eu lieu les 28-29-30 Octobre pendant les vacances scolaires. Un grand merci aux « grands » qui viennent épauler Stéphanie et Margot dans l'encadrement des « petits ».



Selfie groupé lors d'une séance judo



Lilia, grande sœur pour l'occasion !

Stage de self-défense

Paul a animé le premier des 3 stages de self défense le 12 octobre. Cette session s'inscrit dans une série de 3, réservés aux femmes de plus de 15ans. Pour cette première édition, une quinzaine de participantes étaient présentes. Merci également à Diégo qui a pu servir de partenaire à Paul pour les démonstrations. Les prochaines sessions devraient se dérouler en mars et juin.



Le club de Moirans-Judo organise
**3 samedis dans l'année
de 14h à 17h**

**UN STAGE DE
SELF
DEFENSE
FÉMININE**

Des gestes simples et efficaces pour assurer sa sécurité et celle
des autres !
En solo, en famille ou entre amies. Dans la bonne humeur.

PARTICIPATION : 7€ par séance

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
moiransjudo@gmail.com
07 82 68 83 17

Encadrement :
Paul GUILLOT
Ceinture noire 3ème DAN
Professeur de judo diplômé
Formateur Self Defense






Exercices pratiques...



...et techniques !



Stage des ados à l'Escandille !

Les ados du club sont allés renforcer leurs liens au village vacances de l'Escandille dans le Vercors le weekend des 12 et 13 octobre. Au programme : du judo, des jeux, des caches-caches, du sport et du bon temps ! Merci aux encadrants d'avoir pris soin de nos jeunes !



Les jeunes ados !



Les grands ados !



Le weekend a été sportif !

Trophée des sportifs !

Chaque année, la mairie récompense les sportifs émérites de Moirans. Pour cette édition, Kelyssa, Lenny et Lise ont été récompensés. Félicitations à nos sportifs pour porter haut les couleurs du club !



Lenny et Kelyssa avec Mme la présidente

♥ Opération « chocolats du cœur »

Moirans Judo a renouvelé l'opération des chocolats du cœur.

Les fonds récoltés serviront à organiser des activités ou à prendre en charge les inscriptions aux tournois. Les commandes seront à récupérer début décembre au dojo.

Merci aux gourmands qui ont commandé et un immense merci à Margot pour l'organisation !

Alex Olivier
LES CHOCOLATS DU CŒUR



La petite lutine Margot s'occupe de vos commandes !

Rencontre des mini-samouraïs

Cette année, les mini-samouraïs se sont réunis dans le nouveau dojo de Vinay. Les petits ont pu rencontrer leurs homologues des différents clubs du secteur et participer à des petites épreuves ludiques.



Les mini samouraïs, bien encadrés.





Passage de consignes par Steph.



On apprend à chuter en toute sécurité.



Parcours d'agilité et d'équilibre !



Opération banque alimentaire

Moirans Judo s'engage depuis de nombreuses années en faveur de la banque alimentaire. Les bénévoles offrent un peu de leur temps pour la collecte de denrées. Cette année, l'opération s'est déroulée à l'Intermarché de Moirans le 23 Novembre.

Merci à toutes les personnes qui ont pu se mobiliser pour cette cause, et ce, malgré le tournoi de Rives en parallèle qui a rendu pas mal de gens indisponibles.

Un merci spécial à Julien qui a œuvré toute la journée pour mettre un peu d'huile dans les rouages du planning !



Julien



Willo



Zoé et Olivier



Benjamin

Merci
à tous !



Pierre-Vincent

Remise de dossards !

Certains de nos compétiteurs se sont vu remettre leur dossard du club afin de les récompenser de leur investissement et de leurs performances sur les différentes compétitions. Ainsi, Fleur, Meije, Lilia, Simon et notre super coach Michel se sont vus remettre leur dossard lors de la séance du mercredi 6 novembre. On espère qu'ils seront fiers de le porter pour la saison et les échéances à venir !



La remise des dossards en présence de nos amis de Tullins et Morestel.

Vente de sweats et de survêtements

Cette année, le club a proposé une vente de sweats et de survêtement. Une initiative motivée principalement par tous nos jeunes sportifs, qui souhaitent pouvoir arborer fièrement les couleurs du club et arriver à se retrouver de loin lors des rassemblements.

Les commandes sont parties, les livraisons devraient se faire début ou mi-décembre.



Résultats !

Tournoi AURA Cadets Rumilly (16/11) :

Fleur sur la plus haute marche.

Meije, au pied du podium (5^{ème}, défaite en finale de repêchage), a réalisé de jolis combats !



Première sortie réussie pour les dossards. La classe !

Tournoi de Rives (23/11) :

Les jeunes de Moirans étaient présents en force à Rives avec plus de 70 inscrits (sur 468 participants) !
Chacun est venu avec ses objectifs :

- Découvrir la compétition
- Se mesurer à d'autres judokas de sa catégorie
- Préparer les échéances « officielles »
- Faire quelques combats de décrassage pour Lilia, après sa deuxième place le matin à Fontaine

Nous avons pu voir beaucoup de jolis mouvements et de moments d'amitié entre nos judokas ; comme par exemple lorsque Lise a étranglé Charlotte chez les cadettes (même si Lise avouera plus tard qu'elle voulait, au départ, lui faire une clé de bras !).

Nous espérons que chaque judoka a pu profiter pleinement de ce tournoi et que ceux qui ont découvert la compétition ont pris du plaisir !



Avec autant de poussins, il a fallu beaucoup de poules !!

Tournoi « Excellence » de Fontaine (23-24/11) :

Très jolies performances de nos compétiteurs lors du tournoi de Fontaine. Pour rappel, ce tournoi est labellisé « EXCELLENCE » ce qui signifie que les meilleurs judokas y sont présents.

Chez nos cadettes, Lilia et Meije se classent respectivement 2^{ème} et 3^{ème} de leur catégorie des -63kg. Une performance XXL pour nos deux championnes qui ont pu bénéficier du soutien de Fleur (blessée) et du coaching de Michel ! Bravo à elles !



La « team compétète » lors de sa nouvelle aventuuuuuuure

Michel, de son côté, a réenfilé le judogi de compétition pour aller se frotter à d'autres vétérans de sa catégorie (et de son jeune âge).

Pour ceux qui ne connaissent pas Michel, il est le coach de la section « Cadets/adultes compétiteurs » du mercredi soir. Et même si ceux qui le côtoient ne doutaient pas un instant de ses compétences techniques et « judoïstiques », il est allé chercher la première place de sa catégorie, en patron !



La presse s'est massée pour immortaliser le retour de Michel à la compétition !

Prochains événements

30/11 : Coupe départementale minimes 



Compétition qualificative pour la coupe « interdépartementale » minimes : les 8 premiers de chaque catégorie sont qualifiés.

30/11 : Coupe départementale cadet 



Compétition qualificative pour la coupe « interdépartementale » cadets : les 8 premiers de chaque catégorie sont qualifiés.

14/12 : Vente de diots sur le marché :



Vous pouvez réserver vos diots en avance au prix de 3€ le diot. Afin d'éviter de générer trop de déchets, nous vous invitons également à déposer vos récipients de type barquette/boite avec couvercle (avec votre nom + numéro de téléphone) au dojo la semaine précédente. Votre commande vous attendra au stand sur le marché !



Winter body nous voilà !

19/12 : Tournoi de crolles 



Tournoi de Crolles pour les Mini Poussins, Poussins, Benjamins.

25/01 : Districts nord Benjamins !



Moirans Judo organise les districts nord benjamins ! cette compétition est qualificative pour la compétition départementale. **Nous aurons besoin de volontaires** pour l'organisation et la buvette, n'hésitez pas à vous manifester et vous inscrire au dojo.

26/01 : Tournoi des 20 ans de Moirans Judo !



Le club fête ses 20 ans et organise un tournoi par la même occasion. C'est un événement qui demande beaucoup de travail et **nous aurons besoin de toute l'aide possible !** Buvette, organisation, manutention, arbitrage, commissaire sportif, etc... que vous soyez judoka, parent de judoka ou bénévole, n'hésitez pas à « bloquer » votre weekend pour cette événement rare dans la vie du club et à vous inscrire au dojo. Pour les compétiteurs, les catégories de Mini-Poussin à Cadet seront représentées. Nous comptons sur vous, pour rendre ce tournoi inoubliable pour tous nos jeunes !



MOIRANS
TOURNOI DE JUDO
Dim. 26 Janvier
Gymnase Le Vergeron, 38430 Moirans


Julie LÉON
Présidente


Stéphanie AROCAS
Enseignante référente

Récompense pour tous les participants - Petite restauration sur place

Renseignements : moiransjudo@gmail.com



L'affiche du tournoi !!

Lettre d'information N°7
www.moiransjudo.com

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 des prochains stages :

- Stage de début d'année le jeudi 2 et vendredi 3 janvier
- Le stage des vacances de février devrait se dérouler lors de la première semaine des vacances (à confirmer)

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