



Lettre d'information n°5

Moirans-Judo



Loto du JUDO !

Le dimanche 24 mars, le club organisait son loto ! Le club souhaite adresser un chaleureux remerciement à tous les bénévoles qui ont aidé à l'organisation et au bon déroulement de l'événement, ainsi qu'aux partenaires qui nous ont soutenus pour l'occasion. Merci également à CONTROL HABITAT pour nous avoir aidé pour l'achat des T-Shirt pour nos événements !



La salle est pleine !

Merci



Merci à CONTROL HABITAT à Moirans, avec qui nous partageons les valeurs du judo !



Une (grande) partie des bénévoles !

Merci également à nos partenaires :

Paraboot
Collectif des Lunetiers Rives
Boulangerie la gourmandise Moirans
Boucherie de l'Impasse
boulangerie 'la moirannaise'
Carrefour market Moirans
Coté Bouchon / Coté Bistrot
Brasserie la belle chartreuse
Boulangerie Banette
Façon De Voir Optique
Le potager de Ludo (Marché)
Le Jardin de Jade – Moirans
Laiterie Gilbert – Moirans
Aurelyse Esthétique
Le Grill de Moirans
Café de la Mairie Moirans
Elora Coiffure
Pharmacie Du Bourg
Fromagerie La Comèterie (Marché)
Royal Tacos, Stock Italia
Pharmacie du Parc Pharmavie – Moirans
Campanile Moirans
Wake Up Park
Intermarché Moirans
Coiffure Evanescence
Jardin de France
Pizza d'Antan
Vincent Jardins
Sur le fil retouches
Le Pacha KEBAB
Primeur le provençale (Marché)
Control Habitat
R'look Coiffure
La ferme Massit
L'ESCANDILLE VILLAGE VACANCES CAP France
La Dernière Pièce
Cinéma Le Cap Voreppe
Le Tir Bouchon
la piscine de Voreppe
La Communauté des Jeux
le salon de coiffure Darguet Aurore
la ferme du bois vert à Charnècles
Jéjé Burgers
La Tacoulienne
Isère plantes à Saint-Quentin-sur-Isère
24 Minutes Chrono Voiron
Parc Aventure Brunerie
Aquazen POLE
BAM Freesports
Club de Plongée de Voiron
Détente et Clapotis
Super U Voreppe
Bateau La Mira
Mac Donald-Voiron
Satoriz Voiron
Plaine Exploration
Boucherie Charcuterie Raffaelli (Marché)
La Parenthèse Ludique – Tullins
Intermarché Tullins
Distillerie Meunier
Grotte de Choranche
La Magie des Automates
Alinéa Grenoble
King Jouet Voiron
SFJAM NORIS Grenoble
Bigallet
KFC Saint-Egrève
Yves Rocher Voiron
Chez Didier, olives/fruits secs (Marché)
Oz-Vaujany Domaine Skiable
Villard de Lans - Corrençon en Vercors
La Boulangerie de Marie Blachère
Arizona Kids
L'EMBELL'i fleuriste - Moirans



Nathan fait enfin sa rentrée au collège (des ceintures noires !)

Nathan a eu l'honneur de recevoir sa ceinture noire le 4 avril des mains de Stéphanie. Il a réussi toutes les épreuves et le club compte désormais un nouveau membre du collège des ceintures noires. Félicitations à lui !



Sensei Steph' et Nathan !

Opération Banque Alimentaire

Le 25 Novembre, les volontaires du club offraient de leur temps pour collecter des dons en faveur de la banque alimentaire. Parce l'entraide fait aussi parti des valeurs du judo.

Merci à tous les participants.



Une des équipes du matin



Les stages des plus jeunes !

Un premier stage s'est déroulé en tout début d'année les 3-4-5 Janvier. Un second les 19-20-21 Février et un troisième les 23-24-25 avril. C'est toujours l'occasion de partager du temps avec les copains et de pratiquer le judo ensemble.

Merci également aux « plus grands » qui donnent de leur temps et aident à l'encadrement.



Rencontre avec les escrimeurs



Les stagiaires d'avril



Les stagiaires de février

Vente de diots au marché

Le club était présent sur le marché de Moirans le 02 Décembre 2023 pour sa traditionnelle vente de diots ! Merci aux cuisiniers, aux coupeurs d'oignons et aux serveurs !



Clément en action



L'équipe « diots » !



Just diot it !

Rencontres

En Janvier, Moirans Judo a accueilli le Judo club Morestel pour en entrainement commun. L'occasion de faire de jolies rencontres et de partager des expériences.

Merci à Jordan qui a animé les cours et aux morestellois qui ont fait le déplacement.



Le groupe...



...à l'entrainement !

Le club a également pu participer à d'autres rendez-vous judo. C'est toujours l'occasion d'y faire de belles rencontres !



Rives : entrainement avec Rives, Vinay, Charavines et Tullins



Rencontre avec Pierre BLANC (8^{ème} DAN) à Crolles

Résultats !

Tournoi de Crolles : Enzo sur la plus haute marche !



Le podium

Tournoi de Rives : Lise, Fleur et Kim s'imposent



Lise, Fleur et Kim

Championnat départemental Cadets :

- Meije deuxième
- Lilia Troisième
- Fleur Cinquième



Le podium (Meije à gauche, Lilia tout à droite)

Championnat Interdépartemental Alpin Juniors

- Clément premier se qualifie pour le championnat régional !
- Paul ne se classe pas
- Meije en arbitre !



Clément, Meije et Paul



Le podium de Clément

Championnat régional Juniors : Clément se classe 3^{ème} et se qualifie pour les championnats de France, un rêve pour lui et une vraie fierté pour sa coach Stéphanie !



Clément et Stéphanie au championnat régional...



...Clément à l'entraînement aux France

Championnat Interdépartemental Alpin Senior 1^{ère} Division : Clément se frotte aux « grands », il gagne son premier combat dans le tableau principal mais chute en repêchage. Une belle première expérience.

Coupe du jeune arbitre cadet : Meije se place quatrième et se qualifie pour la coupe régionale...où elle prend la seconde place ! Elle est donc allée arbitrer **les championnats de France Minimes** dont deux finales ! Bravo à elle !



Meije (à gauche) lors de la coupe du jeune arbitre...



...lors de la coupe régionale...



...et du championnat de France minimes !

Un grand bravo à Meije pour son parcours et son engagement. Rappelons que sans arbitre, il n'est pas possible d'avoir des compétitions de judo.

Et pour récompenser Meije et Clément pour leur parcours nationaux respectifs, le club leurs a offert un sac de sport de chez SFJAM NORIS.



Les récompensés lors d'une séance Judo Loisir

Championnat départemental Cadets 2^{ème} Division :

Swann se classe 5^{ème}

Yoan ne se classe pas et se blesse : on lui souhaite un bon rétablissement !

Fleur se classe 3^{ème}

Lise se classe 3^{ème}

Swan, Fleur et Lise sont donc qualifiés pour le championnat régional.



Le podium de Lise.....et celui de Fleur

Championnat régional Cadets 2^{ème} Division :

Swann perd ses deux combats.

Lise gagne son premier combat par ippon mais perd en repêchage.

Fleur se hisse en quart de final mais rate de peu la qualification aux championnats de France en se faisant battre.

Félicitations à nos combattants pour leur parcours dans cette belle compétition ! On notera également que Fleur et Lise reviennent avec quelques points pour la Ceinture Noire !



Lise et Fleur en pleine préparation !

Tournois de Domène/Gières, mini poussins, poussins, benjamins :

Le club était présent à Domène et à Gières où les plus jeunes ont représenté le club.
Félicitations à eux !



Domène : des poussins



Domène : des mini-poussins



Domène : encore des mini-poussins



Gières : médailles et chocolat !



Domène : une benjamine !



Gières : encore deux médaillés !



Grand format : Itinéraire de nos champions benjamins !

Un petit focus sur le criterium benjamin, non pas parce que votre serviteur qui écrit ces lignes ferait un excès de fierté parce qu'une de ses filles était engagée, mais surtout parce que ce groupe de courageux combattants mérite qu'on s'attarde sur leur épopée en compétition officielle, la première pour beaucoup d'entre eux.

Tout d'abord, il est bon de rappeler que ce critérium se divise en 4 étapes : les districts, le championnat départemental Isère, le championnat interdépartemental (Isère, Savoie, Haute-Savoie) et le championnat régional.

27/01 : District nord Benjamin : début de l'épopée

On y est, c'est la première étape et c'est à partir de maintenant que nos compétiteurs doivent aller chercher une place parmi les 8 premières qualificatives pour la suite. Petite difficulté supplémentaire, parce que sinon ça serait trop facile, nos jeunes pousses devront combattre sans le soutien de leur coach Stéphanie, grippée...

Coté **benjamins**, on cultive le « girl power » à fond et toutes les filles se qualifient pour la suite. On compte même deux jolis podiums : Leïa en or et Léonore en argent !

Kelyssa (-32) se classe 4^{ème}

Hana (-36) se classe 5^{ème}

Leïa (-40) se classe 1^{ère}

Zoé (-40) se classe 5^{ème}

Léonore (-44) se classe 2^{ème} (défaite aux drapeaux en finale !)

Coté **benjamin**, c'est plus compliqué. La concurrence est rude et seuls Lenny et Paulin parviennent à accrocher une place qualificative. Ça n'enlève rien au mérite des autres qui se sont bien battus malgré tout et qui passent parfois tout près (9^{ème} place pour Liam par exemple)

Enzo (-30) ne se classe pas

Paulin (-34) se classe 5^{ème}

Arthur, Soen et Liam (-38) ne se classent pas

Lenny (-66) se classe 1^{er}

Lenny et Paulin se qualifient donc pour le criterium départemental !

10/03 : Criterium départemental Benjamin : les choses très sérieuses commencent

Le critérium départemental, c'est la réunion des qualifiés du district nord (où concouraient nos Moirannais) et du district sud, qui comprend notamment tous les dojos Grenoblois. Même principe que pour les districts, les 8 premiers sont qualifiés et cette fois ci, coach Stéphanie est de retour !

Coté benjamins, Paulin n'arrive pas à se qualifier malgré un combat gagné en repêchage. De son coté, Lenny passe en catégorie des +66 kg et gagne son combat (poule de 2 combattants) il sera donc de la suite de l'aventure.

Coté benjamines, c'est un carton plein coté qualification ! Kelyssa (-32) et Hana (-36) ont sorti les griffes et montent sur le podium (3^{ème}). Zoé (-40) rate de peu une médaille de bronze (drapeaux) et termine 5^{ème}. Leïa (-44), qui est montée de catégorie perd au repêchage contre sa camarade Léonore mais elles se qualifient toutes les deux en se classant respectivement 7^{ème} et 5^{ème} !



Nos médaillées (Kelyssa et Hana) départementales

Le rendez-vous est donc fixé le 6 avril pour le Critérium Interdépartemental !

06/04 : Criterium interdépartemental (Savoie, Haute Savoie, Isère) Benjamin : une grosse concurrence !

Voilà donc nos champions en Haute Savoie, à Valleiry, pour aller combattre contre les meilleurs judokas d'Isère, de Savoie et Haute-Savoie. Toujours 8 qualifiés par catégorie. Et quoi de mieux pour coacher des (presque) adolescents, que Guillaume, un autre adolescent (certes de 38 ans), assisté du très sympathique et expérimenté William, le coach de Vinay, venu superviser une de ses élèves.

Les parcours :

Kelyssa (-32) : son premier combat est très difficile, elle tombe contre une ceinture verte qui la dépasse en taille d'une tête. Compliqué pour elle de manœuvrer, elle finit par tomber malgré quelques jolies actions. Au repêchage, elle se fait surprendre très vite au début du combat et perd par ippon.

Hana (-36) : elle perd son premier combat sur décision arbitrale (car égalité à la fin du temps). A priori un peu moins active et trop tendue sur les bras. Elle fera un superbe premier combat en repêchage mais se fera surprendre quasiment au bout du chrono (ippon).

Zoé (-40kg) : a beaucoup tenté sur son premier combat, sans malheureusement trouver de solution. Elle va néanmoins jusqu'au bout du temps, mais son adversaire l'emporte avec 3 avantages contre 0. En repêchage, elle tombe contre son type d'adversaire Kryptonite. Le genre qui vous secoue comme si vous lui aviez volé ses frites à la cantine. Elle chute sur waza-ari + immobilisation et ressort du tatami un peu sonnée, griffée et se disant que la prochaine fois, elle se contentera de ses brocolis...

Léonore (-48) : changement de catégorie pour Léonore qui perd son premier combat (et une lentille) dans le tableau principal. Pour son repêchage, elle sortira sa première adversaire avec un magnifique Sasae mais chutera sur le combat suivant. Elle rate de très peu la qualification.

Leïa (-48) : décidément, la pesée n'est pas un exercice facile pour Leïa qui, après avoir été oubliée lors de l'inscription par le comité Isère judo, la fait passer -encore- en catégorie supérieure. Mais Leïa n'est pas du genre à se laisser démonter par un détail aussi léger... Elle gagne son premier combat du tableau principal mais échoue au second. Lors de son premier repêchage, elle élimine sa première adversaire mais tombe ensuite, de peu, contre la combattante qui avait précédemment éliminé Léonore et qui était bien décidée à gâcher notre fête... Cependant, sa 7^{ème} place lui permet de se qualifier pour le Critérium régional !

Lenny (+66) : tout juste arrivé dans la catégorie des +66 kg, Lenny découvre qu'à 10-12 ans, on peut déjà dépasser les 70 ou 80kg (je peux témoigner !). Lors de son premier combat, il se retrouve contre un adversaire très solide, et très lourd, et très grand ! Ça se termine assez vite. En repêchage, il a du mal à placer ses mains et se fait avoir sur un joli mouvement, sous les yeux de notre arbitre nationale -Meije- décidément partout ! Lenny sera quand même qualifié pour le criterium régional car il finit 6^{ème} sur 7 !

Le mot de Guillaume, coach intérimaire : quoi retenir de ce Critérium interdépartemental ? Certes, il y a eu quelques larmes et de la déception sur les moments compliqués et les éliminations. Mais il ne faut pas oublier tout le parcours effectué et tout le courage dont ont fait preuve nos jeunes. Ils peuvent être tous fiers de ce qu'ils ont accompli. J'espère que nos 4 éliminées du jour garderont un joli souvenir de cette aventure qui dure depuis Janvier. Pour ma part, ce fut un honneur de coacher ce groupe qui représente très bien les valeurs du judo et j'espère que j'ai pu leur apporter ce petit quelque chose qui fera de cet événement un joli souvenir ! On peut également remercier William de Vinay pour sa gentillesse et son aide.

Dans tous les cas, on sera tous derrière Lenny et Leïa pour leur dernière étape : le critérium régional le 4 mai !



Nos champions (de gauche à droite) : Lenny, Leïa, Léonore, Kelyssa, Hana, Zoé !

Prochains événements !

Samedi 04 Mai : Criterium régional benjamin

Qualifiés : Lenny et Leïa

Dimanche 05 Mai : Championnat régional espoir (Cadet 1) qualificatif pour le championnat de France le 19 mai à Ceyrat

Qualifiées : Lise et Fleur

Samedi 25 Mai : Tournoi de Charavines

Mini Poussins (2016/2017/2018) : 14h00-14h30

Poussins (2014/2015) : 15h00-15h30

Benjamins (2012/2013) : 16h00-16h30

Inscriptions au dojo.

Samedi 25 Mai : Shiai à Lons-le-Saunier

Samedi 25 Mai : Stage de self défense animé par Paul. Pensez à vous inscrire auprès de Paul au 07.82.68.83.17. Pour être à l'aise, il vous faudra venir avec un jogging, un t-shirt et une gourde ou bouteille d'eau.



Samedi 1 et dimanche 2 Juin : Stage du judo loisir à l'Escandille !

Le stage des « sages » du club dans le Vercors. Au programme : du judo, du taïso...et beaucoup d'eau.

Semaine du 11 au 15 Juin : remise des grades pour nos judokas sur les heures de cours habituelles.

Les révisions commencent directement suite aux vacances de pâques !

Vendredi 14 Juin : Moirans judo défiera d'autres clubs sportifs au SANDBALL !

Dimanche 16 Juin : Barbecue du Judo !

Comme chaque année, le club vous invite à son barbecue. Chaque famille amène un plat (sucré ou salé) ou une boisson à partager, et le club offre les saucisses. Les inscriptions se feront au dojo.

Semaine du 18 au 22 Juin : Opération : Invite un pote au judo ! Venez avec un ami pour lui faire découvrir notre sport !

Samedi 22 Juin : Shiai à Ceyrat

Dimanche 23 Juin : Kata à Ceyrat

Du 11 au 29 Juin : Réinscriptions ! Sur le site <https://www.moiransjudo.com/> puis au dojo !

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