



Lettre d'information n°12

Moirans-Judo

Meije : Championne de France back to back !

Après son succès l'année dernière en cadette, Meije récidive en Junior et obtient sa deuxième médaille de championne de France en arbitrage coup sur coup. Meije fait la fierté du club, mais c'est avant tout son travail acharné qui lui permet d'être une nouvelle fois sur la plus haute marche, tout en gardant les pieds sur le tatami !

Bravo Meije !



La seule façon pour ses adversaires de dépasser Meije, c'est d'être sur la même marche du podium.



Coach Steph en a profité pour récompenser Meije et Fleur, ou l'inverse, pour leur performance et leur résilience de cette saison.

Côme un grand

Notre jeune Côme est entré au collège des ceintures noires ! Il s'est accroché et son travail a enfin été récompensé.

Félicitations Côme !



Grand Côme, au centre

Robin, Enzo et Léonore ont tenu leur rang !

Robin et Enzo ont pu se frotter à la concurrence en Kata lors des championnats de France par équipes minimes ! Nos deux judokas s'en sont admirablement bien sortis puisqu'ils ont remporté deux de leurs 3 rencontres.

Malheureusement, l'équipe d'Isère a été stoppée au bout du 3^{ème} combat, mais ça restera une expérience enrichissante pour tous ces jeunes !

Bravo à **Robin** et **Enzo** pour leur parcours !



Enzo (au sol) et Robin (solide sur ses appuis) à gauche lors de leur 3^{ème} face à face devant la foule en délire !



Sans maîtrise le Kata n'est rien !

Et un grand bravo également à **Léonore** qui a officié en tant que Commissaire Sportive sur la compétition !



Léonore avec son t-shirt officiel, d'officielle !

Le barbecue du judo !

Véritable tradition de fin de saison, le barbecue du judo permet de profiter d'un dernier moment convivial hors des tatamis. Le principe est simple, chacun amène quelque chose à partager et le club offre les saucisses/merguez/pain.

Merci aux cuisiniers pour l'occasion et à tous les présents !



Mademoiselle Kélya supervise l'installation du barnum



Un grand merci aux cuistots !



Merci également aux serveurs, efficaces !



Margot, trafiquante d'armes officielle du barbecue, garde un œil sur les petits soldats.



Merci à tous !



Stage Vétéran avec Emmanuel LEROUX

Sergio et Coach Steph ont pu profiter d'un stage vétéran avec Emmanuel LEROUX. Parce qu'on peut toujours apprendre des choses au judo, quels que soient l'âge et l'expérience, ces stages sont des moments d'échanges privilégiés avec de grands judokas.



Beaucoup de DAN et d'expérience sur cette photo !

Stage de préparation des Katas

Les Kata étant une épreuve exigeante dans le passage des DAN, Nicolas a mis toutes les chances de son côté en participant, avec sa partenaire (et fille) Fleur, à un dernier stage de Kata avant l'épreuve tant attendu !



Fleur & Nicolas au centre

L'escandille des « sages »

Comme les ados, les équipes Taïso et Judo Loisir ont fait leur petit weekend à l'Escandille. Taïso, Judo, balade et détente étaient au programme. Le rendez-vous est pris pour l'année prochaine !



Une bonne partie du groupe taïso, loisirs et compagnie !



Les garçons attendent les Slows lors de la soirée dansante...



Les coudes de Julien sont apparemment plus solides que ses genoux...



Prise de marque pour les prochains jeux olympiques ?



Stage des petits de pâques

Les plus jeunes ont pu profiter d'un stage les 13-14-15 avril pendant les vacances. Ces stages sont l'occasion de retrouver les copains et de faire des activités ensemble. Ils sont encadrés par Stéphanie, Margot et les plus grands du club.

Le prochain stage aura lieu un peu avant la rentrée, les 24-25-26 aout !



Stage avec Revol Cédric

Le 13 juin à Rives, certains ont pu profiter d'un stage avec un invité de marque : Cédric Revol. Rencontrer des champions est toujours une expérience enrichissante. Que l'on soit débutant ou confirmé, il y a toujours des choses à apprendre au contact de grands compétiteurs !

GRAND STAGE INTERCLUBS

STAGE INTERCLUBS DE JUDO

Samedi 13 juin 2026
Mini-poussins → Seniors

100% GRATUIT

Avec la participation des clubs de :

- Judo Club de Tullins
- Judo Club de Moirans
- Judo Club de Vinay
- Judo Club de Rives

Entraînement – Cohésion – Partage – Convivialité



Passages de grades

Événement très attendu dans la saison, la période des passages de grades vient récompenser l'investissement et les efforts de chaque judoka. C'est l'occasion de faire le point pour savoir où on en est et d'identifier les axes de progression. Félicitations à tous nos judokas, jeunes ou moins jeunes, qui progressent d'année en année !

La route est longue vers la ceinture noire (et au-delà) mais le chemin est aussi gratifiant que la récompense !



Les « grands » du mardi/jeudi.



Il n'y a pas d'âge pour prendre des couleurs.



On a invité nos « potes » !

Tradition répandue dans pas mal d'association sportive, l'invitation des potes à venir faire un entrainement ensemble. Cette année encore, certains ont franchi le pas pour s'essayer au judo et devenir, peut-être de futurs judokas !



Indice chez vous pour repérer les « potes » : pantalon !



Chez les lousirs aussi, on a trouvé des copains à ramener !



Grand Format :

Sandball : la remise du tatami au milieu du dojo !

Véritable tradition de fin de saison, le Sandball « Corpo », organisé par le PVHB, voit s'affronter des équipes issues d'entreprises ou associations.

Les règles sont assez simples, des matchs de 15min de « hand sur sable », en 4 contre 4 (1 gardien, 3 joueurs de champ) ou le vainqueur est celui qui marque le plus de « points ». Petit plus, les buts marqués en effectuant des combos, appelés « Kung Fu », comptent double voire triple !

Sauf que...

Cette année, les « grands ados » se sont sentis pousser des ailes et ont décidé de faire équipe séparée ! Un gant jeté à la figure de la tradition et de l'histoire du Sandball et de Moirans Judo... Exceptionnellement, il y aura donc deux équipes de « Moirans Judo » au Sandball corpo, une jeune et une expérimentée. Et afin de définir le niveau de cordialité entre les deux, chacune des équipes devait choisir le nom de l'autre.

Equipe jeune : *Les Judoudous* → parce qu'ils vont en avoir besoin après les matchs !

Menée par les *Rōnins* Meije, Fleur et Andrea, une équipe composée de jeunes pousses et d'anciens mercenaires : Meije, Fleur, Andrea, Lucy, Lise, Lilia, Lola, Galaad, Swann, Yoan, Théo.

Equipe expérimentée : *Le judo à l'ehpad* → parce que ces jeunes n'ont décidément plus de respect !

Composée de Samouraïs aguerris prêts à en découdre : Clément, Didier, Nicolas, Adelin, Pierre, Julien, Diégo, Guillaume.

Les infirmières n'ont malheureusement pas autorisé Guillain et Michel à prendre part aux festivités...



A priori Lilia avait choisi la bonne équipe...

Les inscriptions sont donc faites, l'équipe du « Judo à l'ehpad » se charge de la formalité administrative et s'occupe subtilement l'organisation afin que le « « *hasard* » » place les deux équipes dans la même poule. Chaque équipe aura un match pour se mettre en jambe avant l'affrontement tant attendu.

Judo à l'ehpad vs Mission pas possible :

Les vieux sont pragmatiques et ont à cœur de respecter le nom de l'équipe adverse. On sent l'expérience : les remplacements sont fluides, les mouvements sur le terrain efficaces, le ballon circule bien et le gardien a bien mis ses « doubles foyers ». Une victoire logique et une mise en jambe efficace.



Sérieux et appliqués ! Les vieux ont assuré, ils auront du rab de compote !

Judoudous vs Identity :

Les jeunes entrent enfin en scène et quel spectacle : Des « kung fu », de la fluidité, des passes rapides et des buts qui s'enchaînent...pour **Identity** !

Du côté de nos jeunes, on en serait presque à se demander s'il ne s'agit pas de l'équipe « Moirans Circus » ! Les ballons brûlent les mains, les passes sont interceptées, on mange du sable... On notera quand même quelques jolis arrêts de Lilia, qui avait définitivement le bon maillot !



L'organisation des jeunes sur le terrain est à l'image de leurs claquettes...

Judoudous vs Judo à l'éhpad :

L'affrontement tant attendu est enfin arrivé : le match de la soirée ! Du côté de l'éhpad, ça rentre plutôt confiant sur le terrain après avoir vu la prestation des jeunes : « On a peut-être moins d'cardio, mais on a les plus gros ! ». Chez les Judoudous, on tente d'intimider les adversaires, mais ça reste peu convaincant.



L'arbitre (en jaune) a vite perdu le sourire au coup d'envoi.

Le match commence ! Clément rappelle directement à Lilia qu'elle revient faire du judo quand elle veut en marquant ippon. Très vite, l'expérience prend le pas sur la jeunesse qui tente quand même de résister. Les jeunes essaient de se la jouer physique mais ils manquent de densité (Clément met un second ippon sur Andrea). L'arbitre se décompose, ferme les yeux et laisse la correction se faire. Le score est sans appel : 14 à 6 pour l'éhpad ! Les jeunes pourront se consoler avec leurs peluches préférées.

Seul point qui évite l'humiliation totale pour nos ados : l'absence de Coach Steph qui est arrivée trop tard pour assister à la débâcle. C'est peu...



Peu de solutions pour Lise



Les jeunes sont dépassés...

Verrouillés...

« Daronnés » ...



L'arbitre n'en revient pas...tout le monde est en vie !

L'affront étant enfin lavé, Moirans Judo a pu retrouver toute son unité. Quelques jeunes sont venus compléter l'équipe des moins jeunes pour les derniers matchs (Adelin et Guillaume ont filé prendre leurs cachets du soir), et réciproquement. Bilan final, *le Judo à l'ehpad* gagne 4 matchs et fait une égalité. *Les Judoudous* sauveront l'honneur sur leur dernière confrontation, aidé par l'expérimenté Julien aux cages !

On n'a pas cassé la voiture !!!

Activité annexe du Sandball, la Sand mobile ! L'opération consiste à pousser une voiture (dont la direction est inversée), sur un parcours et le plus rapidement possible. L'année dernière, la voiture n'avait pas résisté à la conduite de Meije 😊

Deux équipes mixées *Judoudous* et *Judo à l'ehpad* s'essayent à l'exercice avec Lise et Lola en conductrices et des temps respectifs de 1min21 et 1min58 !



Lise, sereine, le coude sur la portière !



Cette année, la voiture a résisté !

Un grand merci à tous les participants et à tous les supporters présents pour l'occasion ! Le rendez-vous est pris pour l'année prochaine !



Entrainement commun

Le 03 avril, Rives accueillait l'entraînement commun Rives/Vinay/Tullins/Moirans ! Ces entraînements avec les autres clubs permettent à chacun de pouvoir travailler avec de nouveaux partenaires.



Une partie du groupe des plus grands.

Ceinture noire & DAN

Katas & course aux points :

Samedi 25 avril :

- Clément ramène 17 pts pour le **2^{ème} DAN** et termine ses points !
- Meije : 24 points et une bosse pour le **2^{ème} DAN**
- Sofien, s'accroche mais rentre bredouille.
- Swann récupère 27 points !

Samedi 20 et Dimanche 21 Juin :

- Sofien récupère 20 points !
- Fleur marque 30 points pour le **2^{ème} DAN**
- Guillaïn récolte 17 pts pour le **4^{ème} DAN**
- Meije revient bredouille cette fois ci.
- Swann se blesse à l'épaule lors de son deuxième combat. On lui souhaite un prompt rétablissement pour revenir plus fort et finir les quelques points qu'il lui manque.
- Nicolas valide ses Katas pour son **2^{ème} DAN** ! Un grand merci à sa uké pour l'occasion (et fille pour le reste), Fleur !



Résultats !

25/04 : Championnat départemental minimes 2D

Première édition de ce championnat 2^{ème} division, qui permet aux jeunes judokas de bénéficier d'un « tournoi de rattrapage » en fin de saison.

Zoé (-48) gagne contre sa seule adversaire (2 fois) et termine première !

Hana (-52), qui n'avait qu'une adversaire également termine 2^{ème}

En -66, Hugo termine 2^{ème}, Evan 3^{ème} et Wassim 5^{ème}

En -55, Maël finit 5^{ème} et Milo ne se classe pas.

Félicitations à nos minimes qui sont allés chercher de l'expérience.



Le travail a porté ses fruits pour Zoé !

09/05 : Open junior/senior/vétérans de Domène

Guillain termine à une jolie 3^{ème} place en -81kg

Sofien revient vivant de sa compétition chez les +90kg.

Ça a coïncé pour Swann également.



Le podium de Guillain !



Réinscriptions !

Comme chaque année, le club lance le processus de réinscription les deux dernières semaines de juin. L'idée étant que les judokas déjà présents au club, puissent bénéficier d'une petite priorité pour se réinscrire et sécuriser leur place avant l'ouverture à tout le monde en septembre.

Le processus reste le même mais quelques rappels sont toutefois bienvenus. L'inscription se déroule en 3 étapes :

ETAPE 1 : Formulaire d'inscription

Ce formulaire d'inscription est à remplir pour chaque adhérent (un formulaire = un adhérent). Il est en ligne sur le site de www.moiransjudo.com

Les judokas qui ne sont pas inscrits via le formulaire d'inscription ne pourront pas accéder aux cours, car le formulaire permet de s'inscrire sur un créneau spécifique.

ETAPE 2 : Confirmation de l'inscription et paiement

Nous vous proposons de venir confirmer vos inscriptions en apportant les documents nécessaires ainsi que le paiement lors de nos permanences (fin juin ou en début de saison) pendant les heures de cours.

ETAPE 3 : Licence Fédérale

La licence fédérale "France-Judo" est à saisir sur le site internet :

<https://moncompte.ffjudo.com/prise-licence>

Elle est **obligatoire** pour finaliser l'inscription. Les judokas qui n'ont pas pris leur licence ne pourront pas accéder aux cours, notamment pour des raisons d'assurance. A noter que la prise de licence peut se faire après l'étape 1, elle ne sera cependant validée qu'après réception du paiement.

Merci d'avance pour votre collaboration, le processus d'inscription mobilise beaucoup de temps de la part des bénévoles, notamment sur la gestion des relances 😊

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, Margot et les cadets/juniors du club.

Date des prochains stages :

- Stage de rentrée : 24-25-26 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