



OCTOBRE 2020

## *La lettre mensuelle du club N° 1*



### *Le mot de la Présidente*

*Cette nouvelle saison qui débute est marquée par un contexte sanitaire particulier. Pour autant, les premiers résultats, en termes d'inscriptions et de réinscriptions, sont plutôt positifs et je tenais à vous remercier pour la confiance que vous nous témoignez.*

*En ce début d'année, nous avons souhaité innover en créant une lettre mensuelle. Celle-ci aura pour objet de vous faire part des événements qui auront eu lieu durant le mois écoulé et vous donner des informations sur celui à venir. Des focus seront également faits sur des points particuliers en fonction de l'actualité.*

*Mais cette lettre est avant tout la vôtre. Aussi, nous souhaitons vivement que vous nous fassiez part de vos attentes. N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : [saintdenisdojo@orange.fr](mailto:saintdenisdojo@orange.fr) mais également de consulter régulièrement le site du club pour prendre connaissance de toutes les informations : <http://www.saintdenis-dojofr/> ou la page Facebook du club : <https://www.facebook.com/groups/276205495813839>.*

*En attendant vos retours, je vous laisse parcourir ce premier numéro.*

*Bonne lecture et bonne saison sportive à toutes et tous.*

*Stella NUGUET*

**SAINT DENIS DOJO**

<http://www.saintdenis-dojofr/>

JUDO – JUJITSU – TAISO – COMPETITION

120 Rue des Ecoles 01000 Saint Denis Les Bourg



# A VOS AGENDAS

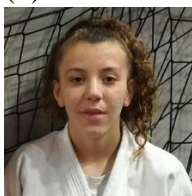
- **ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE**  
Samedi 10 octobre 2020 à 11h à la salle de la chaufferie

- **COMPETITIONS**

| Dates    | Natures                               | Lieux          | Catégories |
|----------|---------------------------------------|----------------|------------|
| 11/10/20 | Championnat 1 <sup>ère</sup> division | Meximieux      | Séniors    |
| 24/11/20 | Championnat de région (*)             | Ceyrat (63000) | Minimes    |

(\*) poursuite de la saison 2019-2020

(\*) Tous nos encouragements aux 4 judokas du club en lice dans cette compétition



Amel JAAKAR



Lucie BARELLE



Mathieu ANDRE



Melvin NOIRET

- **STAGES - ENTRAINEMENTS**

| Dates    | Natures      | Lieux      | Catégories |
|----------|--------------|------------|------------|
| 11/10/20 | Arbitrage    | Meximieux  |            |
| 26/10/20 | Entraînement | Bellegarde | Minimes    |

- **PASSAGE CEINTURE NOIRE (\*)**

| Dates      | Grades    | Lieux  | Kata et techniques (UV 1 et UV 2) / Shiaï (UV 3) |
|------------|-----------|--|--|
| 08/11/2020 | CM à CN 3 | - Maison du Judo - 12 Rue Saint Théodore 69003 Lyon<br>- Arténium – 4 parc de l'Artière 63122 Ceyrat<br>- Centre sportif Labrunie - 990 avenue de la libération 74800 La Roche/Foron | UV 1 et UV 2                                     |
| 07/11/2020 | CM à CN 3 | Maison du Judo - 12 Rue Saint Théodore 69003 Lyon  | UV3  |

(\*) Les dates sont données à titre indicatif. Les confirmations seront communiquées ultérieurement.



## PROCOLE SANITAIRE

Pour la bonne pratique de notre discipline, il est **IMPERATIF** que les règles sanitaires suivantes soient appliquées.

### A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

Je mets



à mon nom



à mon nom



gel hydro alcoolique



dans lequel il y a

## AU DOJO



**Les PARENTS et FAMILLES ne sont pas ADMIS**



**J'arrive à l'heure**

**Je passe par le vestiaire pour aller au dojo**

**Mes ongles sont coupés et courts**

**Je me déplace avec mes zooris ou pantoufles**

**J'ai ma gourde**

**Je me lave les mains et pieds avec du gel avant de monter sur le tatami**

**Je salue le tapis avant de monter et descendre du tapis**

**Je garde mon masque à proximité ou dans mon sac**

**Une prise de température est réalisée par le club à chaque début de cours**

## PENDANT LES COURS

**J'utilise, je range...**

**Je salis, je nettoie...**

**J'abîme, je le dis...**




## INVITE UN COPAIN OU UNE COPINE

Tu voudrais faire découvrir ta passion à tes copains ou copines !!!

Et bien n'hésite pas : Ton club les accueillera

**COMMENT FAIRE ?** Demande à ton Professeur, il te donnera toutes les informations....

Si tes copains ou copines se licencient au club, un  t'attend.



## UN PEU D'HISTOIRE...

En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samouraïs, Jigoro KANO posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le Judo, littéralement « voie de la souplesse ».

En proposant un développement physique, moral et spirituel, le Judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres. En France, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la deuxième guerre mondiale sous l'impulsion de Maître KAWAISHI et de Paul BONET-MAURY, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.

A partir des années 60, le courant sportif devient dominant. Le judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 1964. Brillants lors des compétitions européennes, les judokas français obtiennent leurs premiers succès en 1972 aux Jeux de Munich, puis au Championnat du monde de Vienne en 1975 où Jean-Luc ROUGE devient le premier champion du Monde français.

### DATES CLÉS

**1860** Naissance de Jigoro KANO, fondateur du Judo.

**1938** Décès de Jigoro KANO.

**1939** 20 avril : première ceinture noire décernée à un français, Maurice COTTEREAU, par le professeur KAWAISHI.

**1946** Création de la Fédération Française de Judo et de jiu-jitsu (FFJJJ), Président Paul BONET-MAURY. (1946-1956)

**1950** Première compétition féminine, « autorisée aux dames titulaires de la ceinture orange ».

**1961** La France organise pour la première fois, les championnats du Monde de Judo à Paris.

Victoire d'Anton GEESINK, Premier Européen à vaincre les Japonais.

**1964** Le judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques.

**1972** Le Judo est définitivement reconnu comme sport olympique, Jeux Olympiques de Munich.



## LA BOUTIQUE DU CLUB

Pour ceux qui l'ignore, votre club dispose d'une boutique. Nous vous invitons à y faire un tour...

<https://www.allsportsclub.fr/sdd>



## NOS PARTENAIRES

Pensez à aller leur rendre visite



## MERCI DE NOUS FAIRE PART DE VOS COMMENTAIRES

Afin de mieux répondre à vos attentes, merci de prendre quelques minutes pour répondre au sondage à partir du lien suivant.

« [SONDAGE](#) »