

Les Katas ou Comment obtenir sa ceinture noire?

Pour obtenir sa ceinture noire, différentes épreuves doivent être validées :

- Avoir ses katas
- Efficacité en combat : shiai et compétitions officielles
- Titre de commissaire sportif (arbitre)

Les katas

C'est un examen qui évalue la technique du candidat sur un enchaînement de prises imposé. L'examen sera obtenu si la chronologie, le rythme, la technique sont respectés. Il faut au moins être ceinture marron depuis un an, et être âgé de 16 ans.

Sans ces katas, la ceinture noire ne peut être obtenue.

3 Judokas de Cesson ont obtenu leurs katas cette année :

- Boursicot Delphine
- Vincent Julien
- Michel Philippe

Efficacité en combats

Pour valider la ceinture noire en plus du titre de commissaire sportif (arbitrage) et du kata, il faut réaliser un certain nombre de points en compétition officielle.

3 Judokas de Cesson ont obtenu leurs ceinture noire 1^{er} dan cette année :

- Michel Philippe
- Vincent Julien
- Le Stradic Michel



Le Code Moral du Judo

L'Amitié

Le Respect

Le Contrôle de
Soi

La Modestie

Le Courage

La Sincérité

L'Honneur

La Politesse

Les Echos du Tapis

Edito

Bonjour,

C'est avec beaucoup de satisfaction que j'introduis ce premier numéro des « Echos du tapis » qui se veut un bulletin de liaison et d'information entre tous les adhérents de la section Judo OCC.

Il permettra à chacun d'être informé des manifestations sportives dans les différentes catégories et niveaux de progresser dans la connaissance générale du judo (règles d'arbitrage, obtention des grades, histoire du judo ..), de connaître l'organisation du monde du judo départemental.....international), de se reconnaître dans le club etc..

Ces thèmes ou articles développés pourront bien sur être alimentés par chaque adhérent auprès des rédactrices/ rédacteurs que sont Typhaine, Nolwenn et Philippe.

Bonnes vacances à tous et longue vie à « l'Echo des Tapis »
Alain OLLIVIER, Président de la section OCC Judo



OCC JUDO
Jun 2005



Sommaire

- Résultats
- Rétrospective de l'année
- Les Katas



Idee qu'on devrait se faire d'un judoka ...

OCC JUDO
43 bd de Dézerseul
35510 Cesson-Sévigné
Site internet :
<http://www.occ-judo.org>

Responsables Rédaction :
Clauss Philippe
Hilpron Typhaine
Loncke Nolwenn
Ollivier Alain

Les Podiums

Benjamins :

-42kg : Guillou Erwan (3^{ème} district)
-50kg : Genuit Corentin (3^{ème} district)
+66kg : Dion Alexis (1^{er} départemental)

Minimes :

Garçon : -46kg : Vincent Clément (3^{ème} district et 2^{ème} départemental)
Fille : -44kg : Travers Audrey (3^{ème} départementale)

Championnat départemental par équipes - M/F

Les filles sont championnes départementales !

Cadettes :

-48kg : Boursicot Delphine (3^{ème} départementale et 3^{ème} ceinture de couleurs)
-57kg : Makowski Eugénie (régional, 1/4 de finale aux Interrégions, 1^{ère} départementale et régionale ceinture de couleurs)

Championnat régional par équipes :

Les filles terminent 5^{èmes} sur 13 équipes.



Makowski Eugénie, championne départementale des ceintures de couleur le 13 mars 2005

Cadets :

-50kg : Ducroq Antoine (2^{ème} départemental)
-81kg : Guillou Louis (3^{ème} départemental)

Juniors :

Filles : -70kg : Hilpron Typhaine (3^{ème} départementale et ceintures de couleurs)
Garçons : -60kg : Vincent Julien (3^{ème} départemental, 1^{er} départemental et régional ceintures de couleurs)

Séniors :

Garçons : -73kg : Besnard-Javaudin Eugène (3^{ème} départemental Corpo, participe aux Championnats de France Corpo)

Ceintures de couleurs

-60kg : Clauss Philippe (1^{er} départemental et 2^{ème} régional)
-66kg : Connan Yoland (2^{ème} départemental)
-73kg : Klaric Jozo (2^{ème} départemental)

Fille : -63kg : Ollivier Lise (3^{ème} aux Individuels 3^{ème} Division)

Les évènements qui ont marqué la vie du club cette année

L' Arbre de Noël

Pour clore l'année 2004 un entraînement de masse a été organisé pour les grands et les petits.

Le Tournoi de Cesson

Pour la quatrième fois, les minimes de la région se sont rencontrés dans une ambiance conviviale, pour ensuite faire place à leurs aînés les Juniors pour les Championnats Régionaux.

Le Tournoi de Paris

Une sortie organisée pour le cours adulte a eu lieu à Paris Bercy début février 2005. C'est un grand tournoi international, dont le niveau est proche de celui des JO.

Le Stage de Pâques 2005

Ce stage a rassemblé environ 25 participants pendant les 3 jours.



Frédérique Jossinet sur la 3^{ème} marche du podium du tournoi de Paris (-48Kg) le 5 février 2005

La Compétition des plus jeunes

Au sol ou debout, les p'tits bouts de Cesson ont pu se mesurer à ceux des villes voisines. Les 120 judokas sont tous repartis avec leur première médaille, le sourire aux lèvres.

La Fête du Judo

Pour clore cette nouvelle saison, tous ont pu participer à différentes activités, avant de se réunir autour d'un cochon grillé. Le kayak a ravi les plus jeunes, alors que les ados et adultes se bagarraient au paint-ball.

La Rencontre sportive avec des Suédois

Un entraînement collectif le 27 juin 2005 est organisé dans la salle d'arts martiaux avec des Suédois

Le Stage de La Rochelle

Du 22 au 26 Août 2005, Manu co-organise un stage de judo à Châtelailon Plage, pour une petite remise en forme et parfaire son bronzage au bord de la mer avant de reprendre une nouvelle saison de bon pied...