

## Archives 2011-2012 News

### Les 25 ans du club

(publiée le : mardi 01 mai 2012)



Merci de consulter le document pdf

Pour les 25 ans du club de judo de Port La Nouvelle, une manifestation conviviale vous est proposée.

Lieu : Dojo, salle habituelle d'entraînement et salle Jacques Brel , salle attenante.

Programme :

- 17h30 : animation avec démonstrations diverses effectués par les membres du club.
- 19h00 : apéritif.
- 20h00 : repas soirée.

Remise des diplômes premiers secours : cela devrait pouvoir se faire à 19h

**COUPON REPONSE** au JUBILE du Judo Club du 12 Mai 2012 à PORT LA NOUVELLE  
(Merci de compléter ce document et de donner la réponse avant le 09 Mai 2012)

NOM [du licencié] :

Adresse mail :

Participera

Sera accompagné de :

Père & mère :

Invités :

Prix du repas : adulte 6€ - enfant 3€ - invité ----- €

Je joins mon règlement de : ---,--- € à l'ordre du Judo club de Port La Nouvelle

**Toute inscription ne sera validée qu'à réception du règlement**

Information/Inscription : Mme DHOMS : 04 68 48 29 74

## **ACTIVITE POUR AVRIL ET MAI**

*(publiée le : jeudi 29 mars 2012)*

De 18h à 19h : Baby et mini Poussin et Poussin 1 : donc 2003 et <

De 19h à 20h : Poussin 2 à adulte : donc 2002 et au-delà

Samedi 28 Avril : Stage katas à la salle MJC Narbonne de 9h à 12h : intervenant Emile Palatsi

En avril : un entraînement commun avec la MJC de Narbonne

Samedi 5 Mai : Championnat de Zone, 1° division, sé niors féminines à Fos sur Mer : participation

de Marlène

Mercredi 9 Mai : Grand rassemblement, l'après-midi autour de judokas de l'équipe de France

à Béziers aux Arènes. Pour les enfants nés à partir de 2003. On peut se grouper pour le déplacement.

Samedi 12 MAI 2012 Les 25 ans du Club : votre Comité Directeur prépare une fête avec démo

et repas

retenez cette date

Des compléments seront apportés au fur et à mesure selon nécessité

Samedi 31/3/2012 : Pas d'entraînement, car la salle est occupée. Merci de votre attention

Dimanche 1 Avril 2012 : à partir de 10h : parcours du coeur au stade : marche ou en courant ou

en vélo. Venez nombreux et en famille. Parcours à allure libre.

Mardi 3 Avril : à partir de 17h30 : manifestation avec Le Code : le thème : les féculents et activité

physique. L'entraînement de judo est maintenu.

A 20h15 : remise de la ceinture noire : 1°dan à Ju lien SALA

Samedi 7 Avril : Compétition Ch France des MJC à Narbonne au Dojo rue de la Naïade.

L'entraînement du samedi matin est maintenu.

### **Challenge CCCM JC LARRUY**

*(publiée le : lundi 19 mars 2012)*

Venez nombreux au challenge JC LARRUY à LA PALME: il s'agit de la 4° édition de ce tournoi. Il est ouvert aux babys et Mini poussins des clubs organisateurs à partir de 13h30 avec échauffement direct et animation. Puis ce sera le tour des poussins des clubs de l'Aude ou clubs invités. Ensuite ce sera le tour des benjamins et minimes avec constitution d'équipes avec les judokas présents. Pour connaître les CATEGORIES d'âge et de poids, aller sur "INFO PRATIQUES" puis "DOCUMENTS", il est en bonne place.

### **Compétitions benjamin(e)s - Animation MP/P 10 MARS**

*(publiée le : mardi 06 mars 2012)*

Allez voir sur La vie du club (rubrique sur la gauche) puis manifestation à venir. C'est à Narbonne

### **Les prochains évènements. (suite)**

*(publiée le : jeudi 26 janvier 2012)*

Avril, Mai et juin 2012

## Les prochains évènements

(publiée le : jeudi 26 janvier 2012)

Manifestation du Samedi 4 Février et du Vendredi 2 Mars.

Samedi 4/2/2012 :AG 10h30 – 2/3/2012 Ent commun Sigean pts :18-19 Gd19-20h30

3/4/2012 : Ent commun la palme : 18h-19h et 19h-20h

12/5/2012 : jubilé club, animation et repas.

24/3 : tournoi CCCM La Palme

2/6 : Ch Sigean

## Les couleurs de ceintures

(publiée le : mercredi 12 janvier 2012)

Il s'agit du programme officiel de la FFJDA pour l'accès aux ceintures de couleur. Cliquez sur le document pdf et bonne lecture. N'hésitez pas d'en discuter avec Alex votre enseignant.

[Fichier PDF](#) (1,31 Mo): 

(publiée le : dimanche 01 janvier 2012)



L'ensemble du comité directeur du judo club de Port La Nouvelle vous souhaite une bonne année 2012.

La reprise a lieu ce MARDI 3 janvier

## JU JITSU à PORT LA NOUVELLE ce Mercredi 7 DECEMBRE

(publiée le : mercredi 07 décembre 2011)



Stage départemental GRATUIT à Port la Nouvelle  
De 19h30 à 20h45 salle Cosec au Dojo  
De Minime 2 à Adulte  
Avec Cyril JUFFROY instructeur départemental  
Condition: être licencié FFJDA.

Journal Dernières info

N°14 le 7 Décembre

5 infos

Cliquer sur le ou les liens si nécessaire, vous conduisant à un document

Résultats sportifs: Félicitations à nos compétiteurs:

04-12-2011 Tournoi de Narbonne

Le Matin: les minimes:

Louvet stéphi et Céréral maxime font leur première compétition, belle prestation et surtout bon comportement: une médaille de 3 pour maxime.

Luan Zaepfel fait 2.

L'après midi c'est les benjamins avec Yann Sors qui se classe 3<sup>e</sup> après avoir emporté 3 combats: de réels progrès. .

□ STAGE Entraînement de ju jitsu à Port La Nouvelle avec Cyril

JUFFROY le mercredi 7 décembre. Profitez de ce type d'entraînement; il y a en 5 dans l'année: Narbonne, Montréal, Carcassonne, Port La Nouvelle, Lézignan Corbières. C'est de 19h30 à 20h45. venez nombreux; De minime 2 à Sénior

□ Grand Prix de l'Aude: Voir le calendrier de la ligue au club ou sur le site judo languedoc roussillon ou le lien

suivant:

<http://www.judollr.com/telechargements/calendrier20112012/calendrierexcel%20.xls>

Pour le moment seul est inscrit Alexandre Meunier

□ Noël: le 17 décembre: Accueil à partir de 10h: au

programme petit déjeuner, récompenses, démonstration,

entraînement commun

□ Journal info N°11, les info du département

(<http://www.sportsregions.fr/data/telechargement/58753.pdf>)

## **TOURNOI DE LA VILLE DE NARBONNE**

*(publiée le : samedi 03 décembre 2011)*

Ce samedi 3/12 dans l'après midi a lieu une animation pour les poussins et mini poussins. Le lendemain dimanche 4/12 c'est pour les Benjamins et minimes. Ci joint l'affiche et les horaires dans un fichier pdf.

## **Information médicale**

*(publiée le : dimanche 20 novembre 2011)*

Prévention du dopage involontaire. Cliquer sur le document pdf

Sportifs licenciés, amateurs de tous niveaux ou professionnels, ces informations vous concernent :

Information médicale

>>>>document à transmettre à vos parents si vous êtes mineur

La consommation de médicaments peut vous sembler banale, ainsi que celle de vitamines ou de boissons énergisantes. Elle n'est pas anodine dans le cas d'une pratique sportive en compétition car le sportif est toujours responsable de toutes ses consommations au regard de la loi. Celles-ci doivent donc être effectuées avec la plus grande prudence, dans le respect de la réglementation anti dopage.

>>>>>Vous allez consulter votre médecin traitant ou un médecin spécialisé en médecine sportive pour obtenir votre certificat de non contre indication à la pratique de votre sport, ne prenez pas cette consultation à la légère, des examens complémentaires, ou des démarches spécifiques peuvent être nécessaires :- Indiquez bien au praticien tous les traitements que vous prenez, actuellement ou régulièrement. Donnez à votre praticien toute information utile pour évaluer votre état de santé (problèmes de santé antérieurs, blessures, essoufflement à l'effort, douleurs diverses...).

Vous allez participer à une compétition : vérifiez votre situation médicale

>>>>>si vous avez pris un médicament la semaine précédant la compétition, dans la boîte à pharmacie familiale, informez en votre praticien ou une personne de confiance (parent si vous êtes mineur, entraîneur si vous êtes majeur), ou appelez directement le numéro vert Ecoute dopage au 0 800 15 2000, pour connaître le statut de ce médicament.

>>>>>Dans la trousse de première urgence que vous préparez pour votre compétition, ne joignez que des médicaments pour lesquels vous aurez reçu l'aval de votre praticien.

>>>>>Si vous prenez des vitamines ou des plantes, ou toute substance destinée à renforcer votre forme, informez en également votre praticien ou une personne de confiance ou renseignez vous auprès du numéro vert Ecoute dopage 0 800 15 2000.

>>>>>Si vous avez consulté un médecin qui vous a prescrit des médicaments sur ordonnance, que vous avez pris dans la semaine précédant la compétition, appelez votre médecin ou le numéro vert Ecoute dopage 0 800 15 2000 pour connaître le statut de ces médicaments vis à vis de la réglementation anti dopage. Peut-être vous faudra-t-il suspendre votre participation à cette compétition si le médicament est encore décelable dans votre organisme, ou présente un risque prolongé vis à vis d'un effort intense. En règle générale, prévenez toujours votre médecin, ou tout praticien que vous consultez, au sujet de

vosre pratique sportive et de l'échéance de votre prochaine compétition. Dans certains cas, votre médecin peut vous conseiller d'ajourner une reprise de la compétition jugée trop précoce vis à vis de votre santé.

>>>>Si vous prenez un traitement au long cours, ou de manière prolongée, ou en cures saisonnières, informez vous auprès de votre médecin sur le statut des médicaments qui composent ce traitement. Peut-être certains nécessitent-ils de faire la demande d'une Autorisation d'usage thérapeutique auprès de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD). Référez vous à vos parents si vous êtes mineur, vous pouvez choisir d'informer votre entraîneur si vous êtes majeur.

Pour tout complément d'information, adressez vous à votre médecin traitant ou à l'Antenne médicale de prévention du dopage de votre région : 04.67.33.22.73 en Languedoc Roussillon.

## **Dernières info N°13**

*(publiée le : mardi 15 novembre 2011)*

Dans ce N): résultats sportifs, stages....

Journal Dernières info

N°13 le 15 Novembre

4 infos

Cliquer sur le ou les liens si nécessaire, vous conduisant à un document

Résultats sportifs: Félicitations à nos compétiteurs: d'abord à Alexandre MEUNIER qui obtient ses katas, indispensables pour l'obtention de la ceinture noire, c'était le 12 Novembre. Il a été aidé par Jonathan.

Le lendemain c'était le Sho Dan avec Julien SALAS: 27 points; il a failli accéder à la ceinture noire. Il ne lui manque que 6 points; cette ceinture noire approche... Participe également en cadet Alexandre MEUNIER; c'était sa 1° participation. Pour le 2° dan: c'était Xavier DHOMS: ils ont été moins heureux.

Pour mémoire, Marlène DHOMS a participé au championnat de France 2° div, en quart de finale elle perd contre la championne de France et se classe 9°.

STAGE le Samedi 26 Novembre, de ju jitsu à Carcassonne au centre omnisport de 10h à 17h avec Frank VATAN, médaillé de bronze au championnat du monde. Un bus sera mis à disposition à départ (à 9h) du Dojo de Narbonne avec retour prévu vers 18h.

Entraînement de ju jitsu à Port La Nouvelle avec Cyril JUFFROY le mercredi 7 décembre. Profitez de ce type d'entraînement; il y a en 5 dans l'année: Narbonne, Montréal, Carcassonne, Port La Nouvelle, Lézignan Corbières.

Journal info N°11, les info du département

**C'EST LA RENTREE**

(publiée le : dimanche 04 septembre 2011)



**Reprise des cours le MARDI 13 SEPTEMBRE**  
SAINT-COLOMBES-DE-LEZ-TOULOUSE LE MARDI 6 SEPTEMBRE à partir de 17h15 et le  
SAMEDI 10 SEPTEMBRE à partir de 10h30

Reprise des cours le MARDI 13 Septembre. Possibilité d'inscription dès le mardi 6 septembre à 17h15 et le samedi à partir de 10h30.

## **Judo info N°12**

(publiée le : dimanche 04 septembre 2011)

Des infos importantes pour la rentrée.

Les documents d'inscription vous seront fournis lors de l'inscription; dès que possible ils seront également en ligne

Journal Dernières info

N°12 le 4 Septembre

6 infos

Cliquer sur le ou les liens si nécessaire, vous conduisant à un document

- Rentrée scolaire le 3 Septembre, il y aura une distribution de flyers aux écoles
- Journée Association: c'est le 11 Septembre: présence d'un stand de judo au dojo, avec démo vers 11h15 et vers 14h15. C'est également la journée départementale Sport-Santé avec des conférences: « activités physiques et cancer, renforcement musculaire, diététique et sport »
- REPRISE le Mardi 13 Septembre, les entraînements auront lieu les mardi, jeudi et samedi.
- Cette année vous avez plus en heures d'entraînement, avec une cotisation moindre. De plus si vous êtes collégiens, vous pouvez bénéficier d'une aide de 50€ par le Conseil Général de l'Aude. Dans le cadre d'une famille, possibilité de réduction. Parrainage: possibilité également de réduction pour tout licencié qui amène un nouvel adhérent
- Le 26 juillet a eu lieu Judo Littoral à Port La Nouvelle: réel succès avec 280 participants, Laisser un mail pour que le lien vous soit adressé.

Stage de ju jitsu fin Août avec Cyril JUFFROY et Olivier D'AMARIO

□ Le calendrier de ligue et département sera mis dans les prochains jours avec un lien

## **arbitrage**

*(publiée le : jeudi 11 novembre 2010)*

Il ya eu des modifications au niveau de l'arbitrage.

Alex nous les précise au travers de ces 2 documents que je vous conseille de lire. Il faut cliquer sur le document pdf associé à cette news; pour voir le 2° document aller sur la new suivante

1

**MC/JLJ /MD/PR Proposition 4 septembre 2010**

**CNA**

**Précisions sur applications règlement FIJ/FFJUDO au 1er septembre 2010**

Le règlement d'arbitrage FIJ est appliqué à toutes les manifestations sportives fédérales à l'exception des applications techniques éducatives précisées dans les textes officiels (benjamin, minimes, cadets, ne waza etc...)

**GESTION DES PENALITES**

Le premier avertissement est gratuit pour toutes les fautes légères, « non combativité » comprise. Ce premier avertissement doit être donné rapidement, dès la faute constatée.

**Judogi**

Judogi blanc et judogi bleu pour les championnats 1ères division Ind et EQ.

Judogi blanc pour les autres compétitions fédérales.

Ceinture rouge (Les combattants doivent se munir d'une ceinture rouge personnelle)

**OSAEKOMI**

Temps d'osaekomi appliqué à toutes les catégories d'âges à partir de benjamins

YUKO de 15" à 19"

WAZA-ARI de 20" à 24"

IPPON à 25"

**SORTIE DE TAPIS EN OSAEKOMI**

Dans le cas d'Osaekomi annoncé en bordure, si les deux combattants sortent de la surface de combat alors que l'immobilisation est maintenue, l'Osaekomi n'est pas interrompue par l'arbitre,

Pas de matre, l'action technique continue.

**AVANTAGE DECISIF 'TEMPS '(GOLDEN SCORE)**

Application de l'avantage décisif 'Golden Score'

- 3 minutes pour les Seniors

- 2 minutes pour les Juniors, Cadets

- 1 minute pour les minimes

- Pas d'avantage décisif (golden score) pour les benjamins, décision à la fin du combat

-

2

**MC/JLJ /MD/PR Proposition 4 septembre 2010**

**SAISIE DIRECTE EN DESSOUS DE LA CEINTURE**

Suite à l'assemblée Générale 2010 en ce qui concerne la saisie directe en dessous de la

ceinture le règlement FIJ s'applique à partir du 1 septembre 2010

#### **HANSOKU MAKE DIRECT**

Dans le cas de Hansokumake sur saisie en dessous de la ceinture le combattant peut continuer la compétition au niveau des repêchages.

Application éducative pour les catégories 'benjamin minime'. (Ci dessous)

#### **SAISIE DIRECTE EN DESSOUS DE LA CEINTURE - BENJAMINS MINIMES -**

Arbitrage éducatif, progression dans les sanctions pas de hansoku make direct à la première saisie en dessous de la ceinture

Sur une première saisie non conforme en dessous de la ceinture

- ne pas laisser l'action se développer interrompre par Matte,

- avertissement 'gratuit' avec explication de la faute au combattant puis reprise du combat

En cas de récidive, Shido, ensuite si récidive hansoku make

#### **FORMES TECHNIQUES CADETS**

Clés de bras et étranglements autorisés

Afin de sécuriser la pratique, dans le cas où l'arbitre juge la technique de clé de bras ou d'étranglement efficace il doit annoncer Ippon

## **Arbitrage 2**

(publiée le : jeudi 11 novembre 2010)

2° partie

Version 14/12/2009 - 1

## **ARBITRAGE**

### ***Nouvelles règles pour la période du 1/01/2010 au 31/12/2012***

#### ***Introduction***

*La F.I.J. souhaite défendre les valeurs fondamentales du judo.*

*Dans ce cadre elle s'est plus particulièrement attachée à garder et développer les atouts éducatifs physiques et mentaux du judo.*

**« Le judo est un système éducatif physique et mental ».**

*La FIJ d'autre part veut changer les règles d'arbitrage pendant la période de qualification Olympique. A ce titre elle a procédé aux expérimentations et a décidé de nouvelles règles pour la période du 1<sup>er</sup> janvier 2010 jusqu'au 31 décembre 2012.*

*Les expérimentations ont été réalisées pendant les championnats du monde juniors 2009 à Paris et elles se sont poursuivies lors des compétitions FIJ suivantes : Grand Prix d'Abu Dhabi (U.A.E) les 20 et 21 novembre 2009- Grand Prix de Qingdao (Chine) les 28 et 29 novembre 2009 - World Cup de Suwon (Corée) les 4 et 5 décembre 2009 et le Grand Slam de Tokyo (Japon) les 11,12 et 13 décembre 2009.*

#### **Application stricte des règles d'arbitrage dans les domaines suivants**

##### **INTERDIT : Saisies de jambes en attaques directes et blocages:**

Toutes les attaques directes avec saisies ou blocages à une ou deux mains ou avec le ou les bras en dessous de la ceinture sont interdites.

SANCTIONS : Première attaque : HANSOKUMAKE

*Exemples:*

**HANSOKUMAKE**

**HANSOKUMAKE**  
**HANSOKUMAKE**  
**HANSOKUMAKE**  
**HANSOKUMAKE** HANSOKUMAKE Version 14/12/2009 - 2

### **AUTORISE : Saisies de jambes en enchainement de techniques**

Les saisies de jambes, sont autorisées après une technique si celle-ci est réelle et bien différenciée dans le temps.

(Une technique réelle est une technique dont l'intention est de faire tomber. C'est le contraire d'une fausse attaque).

Les attaques en simultanées, ou quasi simultanées, avec prise de la ou les jambes sont interdites

Sanction : HANSOKUMAKE

*Exemples :*

### **AUTORISE : Saisies de jambes en contre attaque**

Les saisies de jambes, sont autorisées en contre attaque.

Ces contre attaques sont autorisées qu'en enchainement d'une technique largement engagée par l'adversaire. Principes de Go No Sen. (Attaque en contre). Sans un contact des corps la saisie de jambe(s)est interdite.

*Exemples:*

**Contact des corps**

**EXEPTION :**

**La saisie de la jambe est autorisée lorsque l'adversaire est en position de garde croisée.** Version 14/12/2009 - 3

En position croisée le dégagement en passant la tête sous le bras puis en saisissant la jambe est interdit.

Sanction: **HANSOKUMAKE**

**HANSOKUMAKE**

**POSITION DEFENSIVE EXTREME**

SHIDO

SHIDO

***Pour une meilleure compréhension des nouvelles règles, les arbitres lorsqu'ils donneront une sanction expliciteront celle-ci par un geste approprié.***

### **Système d'arbitrage**

Les combats sont arbitrés par un arbitre central assisté de deux (2) juges de coin.

Le système « Care » avec deux (2) caméras prenant les images vidéo du combat sous deux (2) angles de vue différents sera mis en place afin d'assister les arbitres.

La commission d'arbitrage supervise le contrôle et la direction du système « care ».

### **Golden Score**

Concernant la partie Golden Score du combat : l'intégralité du marquage du tableau d'arbitrage sera conservée pendant cette période, à l'exception du temps de combat.

A l'issue du Golden Score, et si aucun avantage n'a été marqué, l'arbitre donnera la décision sur la période du combat initial et celle du Golden Score.

### **Action contre l'esprit du judo**

Toute action contraire à l'esprit du judo peut être sanctionné par un **HANSOKUMAKE** direct, quelque soit le moment du combat.

