



EDITO MENSUEL DU PRESIDENT

« C'est dans un contexte particulier que cette revue paraît,,,,, En effet , cette période difficile nous a imposé à tous des conditions exceptionnelles sur le plan personnel, professionnel et familial... La famille du Judo a, elle aussi, subi cette période unique qui, je le souhaite, va se terminer le plus rapidement possible afin que nous reprenions tous, le cours de notre vie, de la pratique du judo dans vos clubs ainsi que certaines compétitions qui vont être décalées voire annulées. Bon courage à tous et à bientôt! »



JC JEHIN

EVENEMENT

COMMUNIQUE SPECIAL : MI MARS/ FIN MAI 2020? LE COVID 19

Comment ne pas parler de ce virus qui perturbe la vie de chacun d'entre nous, Le renouvellement du confinement pour deux semaines supplémentaires, soit jusqu'au mercredi 15 avril voire au-delà ne va certainement pas nous permettre de terminer la saison 2019/2020 sereinement...

Les clubs vont devoir se réorganiser, certains clubs envoient des exercices, de l'entraînement à faire à la maison, des vidéos afin que nous puissions reprendre dans les meilleures conditions possibles le judo et je les en remercie car que faire sinon prendre soin de soi et des autres jusqu'à nos retrouvailles qui n'en seront que meilleures... Je vous fais confiance.....

Notre Facebook vous relaie les informations dès que nous en avons connaissance et espérons qu'il apporte une réponse à vos questionnements!

A BIENTÔT!!!!

#JUDO A LA MAISON

CIRCUIT CARDIO

FORMAT :
Séquences de travail de 20 secondes avant de passer à l'étape suivante – 10 secondes de récupération entre les étapes.
À la fin de chaque tour, 3 à 5 minutes de récupération. Faire 5 tours.

ASTUCE :
Pour la réussite de marches, montes de 2 marches, saut, accroupi, étire, marche et récupération, pensez à respirer pendant des marches. Si vous arrivez en retard avant les 20 secondes, recommencez.

FFJUDO

#JUDO A LA MAISON

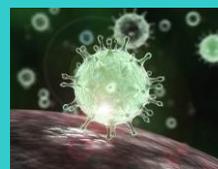
MOTS CROISÉS

à partir de la culture judo

1. en japonais, judo signifie voie de la...
2. ceinture qui sert à ceindre...
3. ce qui sert à protéger l'ensemble du corps...
4. le nom du sport...
5. le nom qui sert à dire "commencement"...
6. le nom du sport...
7. ceinture qui sert à ceindre...
8. ceinture qui sert à ceindre...
9. ceinture qui sert à ceindre...
10. le mot qui sert à dire "arrêter".

FFJUDO

1. Technique de base	2. Technique de base	3. Technique de base	4. Technique de base	5. Technique de base	6. Technique de base	7. Technique de base	8. Technique de base	9. Technique de base	10. Technique de base
11. Technique de base	12. Technique de base	13. Technique de base	14. Technique de base	15. Technique de base	16. Technique de base	17. Technique de base	18. Technique de base	19. Technique de base	20. Technique de base



VIVE LES JO DE 2024 A PARIS! L' AISNE partenaire? à suivre....



Dimanche 12 Janvier : FORMATION AC/AS/CFEB

Mercredi 15 Janvier : STAGE POUR ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

Vendredi 17 Janvier : Entraînement décentralisé à partir de la catégorie des benjamins

Samedi 18 Janvier : COMITE DIRECTEUR JUDO le MATIN et Championnat départemental ind.Minimes l'après midi.



Dimanche 19 Janvier : Circuit n° 2 Benjamins/Benjamines Et Championnat départemental individuel Cadets/Cadettes



UN BEAU
SUCCES
SPORTIF!



Vendredi 24 Janvier : Stage Ne Waza au JC LA NEUVILLE à Laon



Samedi 25 Janvier : Stage dynamique Aisne 2024
et Stage sportif Cadets/Juniors/Seniors



Dimanche 26 Janvier : TOURNOI SENIORS
FEMININES ET MASCULINS LABEL "EXCELLENCE"

14^{ème} TOURNOI NATIONAL SENIORS AISNE
labellisé « EXCELLENCE » FFJDA du 26/01/2020

(une édition spéciale est parue début février)

Une réussite pour ce cinquième classement national en Excellence
tant sur le plan sportif que sur le nombre de participants

35 départements représentés pour 249 judokas présents venant de
94 clubs et 3 nations étrangères, la Belgique, la Pologne et le Maroc.
Merci aux sponsors toujours nombreux pour leur aide!



Samedi 1^{er} Février : Coupe des Hauts de France Kata matin entraînement et après midi compétition et Coupe Régionale de Sport Adapté

Très belle matinée ce samedi 1er février avec cette Coupe Régionale de katas sportifs qualificative pour les Championnats de France! Une compétition particulière placée sous le "presque" silence... des jeunes mais aussi des moins jeunes y participent! des couples aguerris mais aussi des novices qui commencent ces compétitions placées sous le même pied d'égalité que les compétitions de judo! Bravo à tous! Un petit regret , notre couple axonais Pauchard / Burlet n'a pas réussi à se qualifier malgré un gros travail en amont ! Bravo à tous les 2 pour votre courage!



Dimanche 2 février :
FORMATION AC/AS/CFEB

Vendredi 7 février :
Entraînement décentralisé à partir
de la catégorie des benjamins à
Soissons DOJO CLOVIS



Mercredi 12 Février : STAGE POUR ADULTES EN
SITUATION DE HANDICAP



Samedi 15 Février : CIRCUIT DES MINIMES dans l' AISNE



Très belle journée où se sont affrontés 219 combattants ! Ce circuit est qualificatif aux Régions... il y eût de très beaux combats !

Samedi 22 Février : Stage pré-poussins/poussins/benjamins



Bravo 146 participants en période de vacances scolaires !!

Samedi 29 Février : Ecole Départementale d'Arbitrage



Dimanche 1 er mars : Crédit Agricole Tour N°1 Aisne Ardennes et Marne

L'équipe de l'Aisne fille et garçon terminent 1ères au tournoi des régions Champagne-Ardenne la Marne et l'Aisne .
Bravo les champions!





2 MARS : Coronavirus COVID-19

La terrible nouvelle tombe : ce qui va devenir une pandémie va nous priver de toutes les manifestationsqu'elles soient départementales, Régionales ou Nationales.....Nous espérons se revoir le plus rapidement possible en sachant que chacun sortira de cette crise plus fort, plus aguerris et nous l'espérons, encore tourné vers les autres Le monde du Judo va se relever et prenez soin les uns des autres !



CA BOUGE DANS LES CLUBS DE L' AISNE !

Dimanche 26 Janvier : Tournoi Michel Catry à Athies Sous Laon



Ces 3 Interclubs rassemblent chacun plus de 350 judokas pour plus d'une trentaine de clubs présents! Bravo à tous!

Samedi 8 et Dimanche 9 Février : INTERCLUBS DU JC GAUCHY



Dimanche 16/ Février : 8ème challenge de la Montagne Couronnée au JC du LAONNOIS



TOUJOURS DE TRES BEAUX INTERCLUBS ! BRAVO A TOUS!