

# EJUG'Info

Le journal de l'EJUG

Numéro 31 Février 2018

#### **ECOLE DE JUDO UNIVERSITAIRE DE GRENOBLE**

## Edito







Après un petit moment de détente lors des vacances de février, c'est donc le moment idéal pour revenir sur tous les événements marquants de ce début d'année universitaire :

- Les différents stages et compétitions internes.
- Les différentes compétitions universitaires s'étant déroulées depuis septembre.

Au premier semestre, près de 650 étudiant(e)s se sont inscrit(e)s à l'EJUG pour pratiquer un art martial aussi bien en formation notée, qu'en formation personnelle. Ils ont ainsi pu découvrir ou perfectionner l'art martial, qu'ils avaient choisi en début de semestre pour pouvoir l'appliquer ensuite au cours des divers évènements (stages et compétitions) organisés par l'école.

Maintenant, si tu veux savoir ce que l'EJUG te réserve au second semestre, ou si tu souhaites tout simplement te renseigner sur l'école, rejoinsnous vite sur notre page Facebook :

#### www.facebook.com/EJUGCSU

où nos adhérents se feront un plaisir de te répondre.

Tu n'as pas Facebook ??? Ce n'est pas grave, tu peux aussi consulter notre site internet :

## www.ecole.judo-universite-grenoble.fr

que des étudiants volontaires tiennent à jour.

Si cela ne suffit pas, tu peux enfin nous contacter par mail à l'adresse suivante :

## contact.ejug@gmail.com

Tu peux enfin nous rendre visite au dojo du CSU lors des différents cours : les professeurs répondront à toutes tes questions.

Bon second semestre à toutes et à tous et à très vite sur les tatamis !!!

## SOMMAIRE

Edito	1
Stage Sports de Combat	2
Tombola 2018	3
Coupes d'Automne	4
Champíonnats FFSU	6
Champíonat FFSU 2D de Judo	7
Espace Détente	8



1 rue de Mayencin GIERES

04.76.47.29.13



## **Stages Sports de Combat**

Samedi 2 Décembre 2017

Avant de commencer, il a fallu sortir de chez soi, pour affronter le froid de ce samedi 2 décembre 2017 et se diriger vers la salle de judo du CSU.

Trois groupes ont été formés à notre arrivée, pour que chacun pratique une des trois disciplines proposées lors de ce stage : le judo, la boxe ou l'escrime.

Après une petite discussion sur le déroulement

meux «SMS» essentiels (Stabilité, Mobilité et Sen- d'aller assiéger tous ensemble le CAMBERRA sitivité) : c'est-à-dire avoir des appuis stables, tout pour récompenser nos efforts. Au menu, un bon en étant mobile, réactif, et réceptif aux sensations repas pour recharger les réservoirs avant de retransmises par le corps de son adversaire. Une fois mettre le couvert sur les tatamis l'après-midi. cet élément essentiel compris, nous l'avons appliqué sur un travail en corps-à-corps pour conclure l'heure et demie de cours.



Après une petite pause bien méritée, nous avons quitté la salle de judo pour rejoindre le « Maitre d'arme Michel » dans sa salle d'escrime, qui a réservé un accueil solennel à ses dignes initiés. Nous allions bientôt découvrir que la discipline n'est pas aussi légère qu'on le pense, au sens propre comme au figuré. En effet, les casques de protection sont un peu lourds. La rapidité de l'action et de la réaction sont les mots d'ordre de notre hôte qui fait raisonner dans la salle d'arme ses fameux « Marche, retrait, marche et fente ... marche, retrait, plus vite! » pour rythmer les passes d'arme.

Le temps de finir la dernière confrontation,



du stage, nous nous sommes attaqués au Judo avec l'horloge affichait déjà 12h15 : on se rendait alors en chef de file, le célèbre Philippe MARTIN. compte que, pendant toute la matinée, on s'était Il faut rester « connecté » et avoir en tête les fa- activé comme des abeilles et que c'était le moment

> Après une petite sieste bien méritée, on pouvait se lancer, tête baissée, dans le troisième round à la salle de danse avec M. Yves. Il nous initie à la boxe avec pour commencer la notion « d'espace ». Comment se positionner dans cet espace? Comment trouver la bonne distance face à l'adversaire ? Autant de questions auxquelles nous répondrons à travers les exercices soigneusement préparés. Grâce à la belle énergie de notre groupe, la chaleur monte pendant les assauts mais heureusement, les enseignants avaient pensé à une dernière séance pour se relaxer.

> En effet, ils nous ont réuni dans le dojo, pour faire un bilan de la journée, avant de nous proposer une petite séance de relaxation. Pendant une demiheure, nous nous sommes concentrés sur la maîtrise de notre respiration, puis sur la détente des muscles et l'ancrage au sol : l'idéal pour se relâcher et s'endormir.

> Malheureusement, tout a une fin, même ce super stage de judo, boxe, escrime. Le but était de nous faire baigner dans les principes philosophiques de ces trois arts du combat, et il a été atteint avec stabilité, mobilité, sensitivité et bienveillance.

HAMZA Amelle (étudiante UGA)



### Tombola 2018!

Comme chaque année, s'est déroulé au cours du toine (UGA), le vendeur de la case gagnante du premier semestre, la Grande TOMBOLA de gros lot : une tablette tactile. l'EJUG. Il faut rappeler que les fonds engendrés par la vente des cases de tombola permettent à sont DI MARCO Pierre et STADLER Roxane, l'école de diminuer les différents coûts de stages bravo à eux. Ils se verront offrir un bon d'achat de et des différents événements mis en place au cours 50€ offert par SFJAM Noris. de l'année pour les étudiants.

vivre l'esprit associatif de l'EJUG à travers deste : le tee-shirt de l'EJUG. l'investissement des étudiants dans cette organisation collective.

Cette année, c'est un jujitsuka, PIERACHE An-

Nom gagnant

DI MARCO Paul

**BON Pascale** 

GARCIA Isabelle

**ROCHAS Nelly** 

Voici la liste des différents vainqueurs.

**Nom VENDEUR** 

**BOUVIER** 

N°

167

168

172

DI MARCO

**GRANGE** 

SHOURICK

**ROCHAS Céline** 

176 BRUNET MANQUAT

**DUPONT** Angélique 18 DI MARCO **LAMBERT** LAMBERT Yoann 19 22 **JEANTET** JEANTET Robin 30 SANIEL 32 **BONNET NYITRAI** 34 **BAUER Jean** TONIUTTI **TONIUTTI Willy** 39 MAHENTHIRAN Thanga-40 **MAHENTHIRAN** ratram 42 **ESCH ESCH Emmanuel DELARUE** 49 51 **BAYLE** QUENTIN Séverine 62 **BLOHORM FOURT Annick** 72 **PIERACHE ORPIN Micheline PIERRACHE** 73 LEGRAND 74 BONZI **BONZI** Camille 79 **LEFEBRE** LEFEBRE Fabien 84 **BENAIOUN** LORAS Sylvie 87 **DELEULE DELEULE Arnaud** ??? LENNE LACOMBE Soélie 95 100 **CATTIN PARIS PARIS** Danielle 110 **BOISSERON BOISSERON Andy GUILLOT Michelle** 113 TOURAINE GONIN Francoise 114 **RASATA** 149 **BREYSSE** LE PALLEC Huguette 152 ΗE 155 **STADLER DEURIVE Christophe** 166 COCOZ **COCOZ Emmanuel** 

Les meilleurs vendeurs de cartons cette année

Enfin, lors de cette tombola, un gagnant par car-Cette tombola est également un moyen de faire ton est également récompensé par un lot plus mo-

Merci à vous pour votre engagement.

179	BESSON	BESSON Tristan
180	MOREL	CHENAVIER Marthe
185	RENAULT	
188	POTHIN	
191	ROCHAS	YOUSSFI Mohamed
207	BLOHORM	
213	BASTIAN	BASTIAN Dylan
214	STADLER	DEWULF Didier
220	WABLE	WABLE Charly
222	FANJAS	
226	STADLER	STADLER Jacques
237	GUERMI	GUERMI Naima
241	ARSENNE	LAURENTI Kévin
242	BARBARA	BARBARA Florence
245	BOMY	MARCASTEL Madeline
247	BRUYAT	BRUYAT Catella
249	CHASTAGNAC	JARRIX Christine
255	DIGERONIMO	
262	STEE	DELCAMBRE Elisa
263	SZYNKARSKI	
264	TANANE	
265	CELCE	CELCE Thibaud
272	DI MARCO	DI MARCO Josephine



Comme chaque année, Adrenaline'Sport nous a permis de louer du matériel de ski pour les étudiants n'ayant pas leur propre matériel.



## Coupes d'Automne

Le Karaté a ouvert le bal des coupes d'Automne de l'EJUG le Mardi 28 Novembre 2017 avec 30 compétiteurs séparés en 4 catégories :

- 8 ceintures Noire/Marron
- 6 ceintures Orange/Vert/Jaune
- 16 ceintures blanches

Une fois l'appel des combattants effectué, et la présentation des règles de la compétition donnée par les arbitres, la compétition a pu commencer selon un ordre de passage défini à l'avance.

Deux adversaires se présentent en même temps sur le tapis : un portera une ceinture rouge (aka) et l'autre une ceinture bleue (ao). Chacun présente le kata qu'il a annoncé au jury qui rend la décision finale à la fin de l'affrontement.

Seuls les ceintures noires ont suivi cette procédure. En effet, dans les autres catégories, les deux compétiteurs devaient réaliser le kata « Heian Sandan » en même temps (kata enseigné en cours).



Voici les résultats de cette rencontre

#### Débutants:

LASSERE Logan (INP), 1<sup>er</sup>
SHOURICK Nathan (INP), 2<sup>ième</sup>
PINAR Alexandre (INP), 3<sup>ième</sup>
MOTTE-MICHELLON Denis (INP), 3<sup>ième</sup>

#### Débrouillés :

QUENDERFF Guillaume (UGA), 1<sup>er</sup> CELLOUAH Alexandre (UGA), 2<sup>ième</sup> ROCHAS (UGA), 3<sup>ième</sup> DIAKITE Amadou (UGA), 3<sup>ième</sup>

#### Confirmés:

HUBAULT Clarys (IEP), 1<sup>er</sup> OUZEN Linda (UGA), 2<sup>ième</sup> TOMAO Vincent (UGA), 3<sup>ième</sup> LAGUILLAUME Nathan (UGA), 3<sup>ième</sup>



Le Jujitsu a pris la suite du karaté le Mercredi 29 Novembre 2017 avec 50 participants cette foisci. On retrouve dans le ju-jitsu le même langage qu'au judo avec comme particularité que les coups sont autorisés.

Lors du combat, l'arbitre évalue les deux combattants sur leur style de combat, l'attaque, la défense, les phases au sol, etc... Il attribue donc des points dans chacune des 3 phases d'un combat de ju-jitsu:

- la phase pieds/poings
- la phase « judo »
- la phase au sol





## Coupes d'Automne

L'arbitre est celui qui rythme le combat : « Hajime » pour (re)lancer le combat, « Matte » pour arrêter le combat, « Soremade » pour annoncer la fin du combat.

Lorsqu'un combattant est immobilisé au sol l'arbitre annonce « Osae Komi », qui déclenche un second chrono de 20 sec. Si au bout de ces 20 sec, le combattant ne se libère pas, il perd le combat.

Un combat peut également être gagné si l'un des combattants étrangle ou effectue une clé de bras à son adversaire.

Voici les résultats de cette rencontre.

#### Vainqueurs des 10 poules :

BERTHOUD Yoann (INP), 1er
HADJHAROU Idir (INP), 1<sup>er</sup>
DOUILLET Germain (UGA), 1<sup>er</sup>
MIRANDA Axel (INP), 1<sup>er</sup>
RICCETTI Fabio (UGA), 1<sup>er</sup>
LEGER Valentin (INP), 1<sup>er</sup>
MERCURI Léa (INP), 1<sup>er</sup>
RODILLON Sébastien (UGA), 1<sup>er</sup>
TAIX Victor (UGA), 1<sup>er</sup>
RAPIN Nicolas (INP), 1<sup>er</sup>

Le judo a enfin clôturé la saison des coupes d'Automne de l'EJUG le jeudi 30 Novembre 2017 avec près de 45 participants.



Voici les résultats de cette rencontre.

#### Féminines débutantes :

TRILLAT Camille (UGA), 1<sup>er</sup> MORELLI Juliette (UGA), 1<sup>er</sup> MAILLARD Fanny (UGA), 1<sup>er</sup>

#### Féminines confirmées :

BOUVIER Alexias (UGA), 1<sup>er</sup> BOUCHERET Amandine (UGA), 1<sup>er</sup>

#### Masculins débutants :

Riasse Raphaël (INP), 1<sup>er</sup> LELEU Thomas (UGA), 1<sup>er</sup> GIRALDO Paul (UGA), 1<sup>er</sup>

#### Masculins confirmés :

EPALLE Yannis (UGA), 1<sup>er</sup> FESSLER Layan (UGA), 1<sup>er</sup> AROCAS Clément (UGA), 1<sup>er</sup> LEROQUAIS Emilien (UGA), 1<sup>er</sup>

Toutes les rencontres se sont conclues avec la distribution de T-Shirts de l'EJUG a tous les vainqueurs mais aussi par une petite collation pour que tous les participants (combattants et organisateurs) puissent se retrouver autour d'un verre (de jus de fruit bien-sur).

SOUABNI Marwen, (Grenoble INP)





## Championnats Académiques et Conférence FFSU

Le 30 Novembre dernier avait lieu la coupe Kyu à la Maison du Judo de Lyon durant lequel les grenoblois se sont plutôt bien illustrés.

En effet, nous comptabilisons 3 vainqueurs (2 chez les garçon et un chez les féminines) : une satisfaction pour l'EJUG. En effet, tous les participants se sont battus avec leurs armes et ont défendu haut et fort les couleurs de leur université et de l'école de Judo.

#### Voici les résultats :

#### Masculins:

-60kg:

FANJAS Quentin (INP), 1er

-66kg:

YAHIA Eduard (UGA), 1er FESSLER Layan (INP), 5<sup>ième</sup>

#### Féminine:

-52kg:

DELEULE Lucile (UGA), 1er

terminée le 7 Décembre 2017 à Marseille avec les Conférences FFSU de judo.

Les membres de l'EJUG ont encore brillé avec 4 titres et 17 qualification pour le championnat de France FFSU première division qui auront lieu à Orléans le 4 avril prochain. Les performances réalisées lors de cette compétition présages de beaux parcours lors de ce championnat.

Voici les résultats chez les féminines :

-48g:

PARDON Mathilde (UGA), 2ième

-52kg:

BOURGET Maud (UGA), 5<sup>ième</sup>

-57kg:

DERIES Claire (UGA), 9ième CATTIN PARIS Léa (UGA), 9<sup>ième</sup>

-63kg:

DEBERNARDIE Anais, 3ième

-70kg:

VILARDO Léa (UGA), 1ère

Et chez les garçons :

-60kg:

CONTE Clément (UGA), 1er LAMBERT Yoann (UGA), 6ème

-66kg:

DEZETTER Michel (UGA), 2<sup>ème</sup> MATRINGE Justin (UGA), 7<sup>ème</sup>

-73kg:

GIBRE Cameron (UGA), 1ère BASTIAN Dylan (UGA), 3ième

-81kg:

WABLE Charly (UGA), 3<sup>ième</sup>

-90kg:

MENDEZ Edouard (As Savoie), 3ième

-100kg:

DA SILVA Steven (UGA), 3<sup>ième</sup>

+100kg:

MYAMOTO Masahiro (UGA), 1ère

L'année a redémarré comme elle avait terminé avec le championnat académique universitaire de karaté. Ce fût une compétition dominée par les L'année des compétitions universitaires s'est Grenoblois, organisée par un étudiant grenoblois Gowshekan Balandrakumar, le tout en terre lyonnaise

> Une belle journée pour les combattants grenoblois avec une moisson de médailles (8 en or, 3 en argent et 11 en bronze).



Ces résultats sont prometteurs pour le championnat de France FFSU qui aura lieu à Lille les 24 et 25 mars prochains.



## Championnat de France 2ème Division FFSU de Judo

Jeudi 8 Février 2018

Jeudi 8 Février 2018, se sont déroulés à Reims, Chez les garçons : les championnats de France universitaires 2ème division de Judo. L'enjeu principal de ce championnat était de se qualifier pour les championnats de France universitaires 1ère division en accrochant une des 3 premières places.

Encore une fois, les grenoblois se sont déplacés en masse (près d'une vingtaine de judokas) et ont récolté 7 belles médailles dont 3 titres (Voir les résultats).



Podium masculin -60kg

#### Chez les filles:

-52g:

DAGNAC Clara (UGA), 5<sup>ème</sup>

-57kg:

CATTIN PARIS Léa (UGA), 7<sup>ième</sup>

-70kg:

HORVATH Dorottya (UPMF), 3ième BOUBEKEUR Louana (UGA), 5<sup>ième</sup>



Podium Féminine -70kg

-60kg:

BENABDELSLAM Kayss (UGA), 1er GADON Adrien (UGA), 2<sup>ème</sup>

LAMBERT Yoann (UGA), 3<sup>ème</sup>

-66kg:

JEANDENAND Jerome (Individuel), 1ère CALONE Nathan (UGA), 3<sup>ème</sup>

-73kg:

PICCOLO Florian UGA), 1ère

-81kg:

VASSALLO Jean-Gabriel (UGA), 5ième



Podium masculin -66kg



Podium masculin -73kg

Il y avait également lieu la coupe de France Kyu, et nos 2 Grenoblois engagés ont décroché une belle troisième place.

#### Voici leur résultat :

-52g:

DELEULE Lucile (UGA), 3<sup>ème</sup>

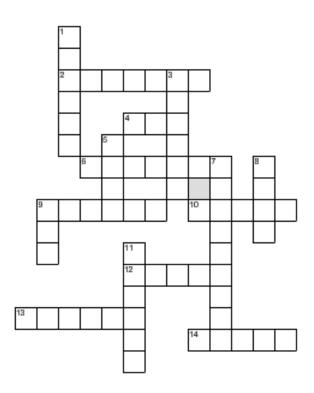
-60kg

FANJAS Quentin (INP), 3<sup>ième</sup>

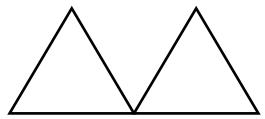


## **Espace Détente**

Un petit Mots Croisés pour commencer ...



Une petite devinette pour poursuivre :



Comment peut-on faire 4 triangles à partir de ces deux triangles en ne déplaçant qu'une seule barre ??? Facile!

#### A vous de jouer!!!

- 1 ça commence
- 2 Art de la souplesse
- 3 Professeur
- 4 Avoir du cran
- 5 Succession codifiée de prises
- 6 Coup de pied de face 7 Technique basé le déplacement et le contrôle de la tête
- 8 Salle de pratique
- 9 La voie de la main vide
- 10 Espion Japonais
- 11 La voie de l'union et de l'énergie
- 12 Score le plus élevé en judo
- 13 Tapis où l'on pratique
- 14 La voie du sabre

Un petit Sudoku pour finir.

			2	6	4			
9			5					
		2		1	9	6	7	
3							9	4
		8		5		1		
6	7							2
	2	1	3	9		7		
					5			3
			1	4	6			



#### Pense au NOUVEAU T-SHIRT DE L'EJUG :

Demandez le à la rentrée.

7€

Pour toutes informations, n'hésite pas à nous contacter.