

# BALLAN JUDO CLUB

<http://ballanjudoclub.site.voila.net/>

Lettre d'information N°2 - juillet 2010



## Inscriptions et Renseignements

Site internet : [Ballanjudoclub.site.voila.net](http://Ballanjudoclub.site.voila.net)

mail : [ballanjudoclub@yahoo.fr](mailto:ballanjudoclub@yahoo.fr)

Venez essayer la pratique du Judo, Jujitsu  
ou Taïso sur 1 ou 2 séances.



Bonjour à toutes et à tous,

Le **Ballan Judo Club** vous souhaite de passer  
d'agréables vacances d'été et de revenir en pleine  
forme pour la rentrée de septembre.

Les éditions de cette **Lettre d'Information** seront  
toujours envoyées en ligne depuis le site du  
**Ballan Judo Club**.

Les Membres du Bureau.

## Sommaire

Edit' Olivier	~~~ page 3
Résultats compétitions amicales	~~~ page 4
Résultats compétitions départementales	~~~ page 5
Résultats compétitions régionales	~~~ page 6
Résultats compétitions interrégionales	~~~ page 8
Résultats compétitions internationales	~~~ page 10
Photos du stage à St Gilles Croix de vie	~~~ page 11
Stage Départemental de Jujitsu	~~~ page 14
Jujitsu : Editorial de Florent PELLETIER	~~~ page 15
Sortie vélo du groupe Fit-Gym Taïso	~~~ page 16
Composition du Bureau 2010-2011	~~~ page 20
Horaires et planning des cours 2010 - 2011	~~~ page 21
Calendrier prévisionnel 2010 - 2011	~~~ page 22

UNE BELLE FIN DE SAISON POUR LE BALLAN JUDO CLUB

Les jeunes judokas ballanais ne sont pas démotivés en cette fin saison ou les beaux jours arrivent. En témoignent le nombreux résultats encore obtenus. En compétition amicale tout d'abord ou le club de Ballan termine une nouvelle fois 1<sup>er</sup> grâce aux poussins et benjamins.

Les benjamin(e)s sont en pleine forme et ont été à la hauteur de leur préparation lors des championnats régionaux (le plus haut niveau pour cette catégorie d'âge).

Ballan Miré fut tout d'abord remarqué d'une part par le nombre de judokas sélectionnés 9 au total, et d'autre part par les résultats obtenus 2 champions Régionaux, 1 championne régionale, 3 Vice Champions Régionaux, une place de 3<sup>ème</sup> et deux places de 5<sup>ème</sup>.

Les Minimes aussi étaient attendus : **Emeline BRILLAULT devient championne Interrégionale**; **Allison LUDENA** termine 9<sup>ème</sup> alors qu'elle a les capacités pou être sur le podium et Mister Five **Antoine INGREMEAU** termine encore et une nouvelle fois au pied du Podium à la 5<sup>ème</sup> place, tout comme lors de sa prestation a la coupe régionale du Jeune arbitre.

Chez les cadets un seul représentant ira à Paris pour le critérium national cadets, **Rémi VALLEE** qui s'est qualifié en terminant 3<sup>ème</sup> du championnat Régional, **Alexandre Ansault** se blesse, **Antoine MOREAU**, **Pierre RIBAUT**, **Brian GADESAUDES**, **Malory BOREL** et **Raphael LEGE** sont tous prêt de la qualification ce sera pour l'année prochaine. Preuve en est **Raphael LEGE** termine à la 3<sup>ème</sup> place lors du dernier grand prix régional Cadets à Amilly.

Chez les seniors plusieurs belles performances tout d'abord lors des championnats départementaux **Dimitri WILK** termine 2<sup>ème</sup> et **David ARLOT** 3<sup>ème</sup> pour leur première compétition, **Jérôme COSTIL** lui termine 3<sup>ème</sup> et **Sébastien MERER** 5<sup>ème</sup>.

Pour finir parlons des Zones Seniors regroupant la ligue Touraine Berry Orléanais, la Ligue de Bretagne, la Ligue des pays de la Loire et la Ligue de Normandie qui se sont déroulées en Mayenne à Saint Berthevin le 5 juin dernier.

Deux Ujistes : **Alexandre JEGO** termine 5<sup>ème</sup> en moins de 66 kg et se qualifie pour les championnats de France Seniors 2<sup>ème</sup> division et **Nathan BRILLAULT** se classe 3<sup>ème</sup> en moins de 90 Kg et se qualifie pour les championnat de France seniors 1<sup>ère</sup> Division (ou ne seront présents que les 16 meilleurs par catégorie de poids) alors qu'il n'est que juniors.

Les membres et professeurs du Ballan Judo Club félicitent tous ces judokas qui se sont bien comportés lors de ces manifestations et qui démontrent ainsi la vitalité du Club.

**Pour tous Renseignements et Inscriptions :**

**Ballan Judo Club - Avenue Jean Mermoz - BALLAN MIRE**

**Tél : 02 47 67 09 80 – 06 07 34 80 95 - 06 15 49 90 32**

Site internet du club : <http://ballanjudoclub.site.voila.fr/>

Adresse email : [ballanjudoclub@yahoo.fr](mailto:ballanjudoclub@yahoo.fr)



**RESULTATS COMPETITIONS AMICALES**  
**SAISON 2009 – 2010**

**09.05.2010 Interclubs de Joué les Tours**

<b>POUSSINS</b>	<b>Classement 1<sup>er</sup> / 13 Clubs</b>	<b>BENJAMINS</b>	<b>Classement 2<sup>ème</sup> / 13 Clubs</b>		
- 24	Potier Sarah	3 <sup>ème</sup> / 3	- 34	Gros Hugo	3 <sup>ème</sup> / 4
- 24	Nivert Romain	3 <sup>ème</sup> / 4	- 34	Godde Jeremy	3 <sup>ème</sup> / 4
- 24	Chabbaud Evann	1 <sup>er</sup> / 4	- 34	Marchand Thomas	3 <sup>ème</sup> / 4
- 24	Tremouilleau Rachel	2 <sup>ème</sup> / 3	- 38	Tronet Marc	1 <sup>er</sup> / 4
- 24	Perrotin Jeremy	4 <sup>ème</sup> / 4	- 38	Bochereau Philippe	2 <sup>ème</sup> / 4
- 30	Pernette Quentin	1 <sup>er</sup> / 3	- 38	Costil Elodie	2 <sup>ème</sup> / 4
- 30	Michel Clemence	3 <sup>ème</sup> / 5	- 38	Ploton Jonathan	1 <sup>er</sup> / 4
- 30	Rouesseau Axel	2 <sup>ème</sup> / 4	- 38	Delage Thomas	3 <sup>ème</sup> / 4
- 34	Marie Antonin	2 <sup>ème</sup> / 4	- 30	Trottereau Kevin	5 <sup>ème</sup> / 5
- 27	Trottereau Alizée	4 <sup>ème</sup> / 4	- 46	Pinon Maxime	2 <sup>ème</sup> / 6
- 27	Rahmouni Nina	3 <sup>ème</sup> / 4			
- 27	Murail Baptiste	1 <sup>er</sup> / 4			
- 27	Tiger Louise	3 <sup>ème</sup> / 4			
- 27	Alaoui Alexis	2 <sup>ème</sup> / 4			
- 42	Zabatt Nazar	3 <sup>ème</sup> / 5			
- 46	Riffonneau Mathis	1 <sup>er</sup> / 3			



**CLASSEMENT GENERAL : BALLAN JUDO CLUB 1<sup>er</sup> / 13 CLUBS**

## RESULTATS COMPETITIONS DEPARTEMENTALES SAISON 2009 – 2010

### 02.05.2010 Championnat Départemental seniors masculins 3<sup>ème</sup> division à Tours

- 66 Kg	WILK Dimitri	<b>2<sup>ème</sup> du Tableau Final / 22</b>	<b>Qualifié pour la phase Régionale</b>
	COSTIL Jérôme	<b>3<sup>ème</sup> du Tableau Final / 22</b>	<b>Qualifié pour la phase Régionale</b>
	FOURNIER Romuald	<b>11<sup>ème</sup> du Tableau Final / 22</b>	<b>Qualifié pour la phase Régionale</b>
- 90 Kg	MERER Sebastien	<b>5<sup>ème</sup> du Tableau Final / 9</b>	<b>Qualifié pour la phase Régionale</b>
- 100 Kg	ARLOT David	<b>3<sup>ème</sup> de poule / 5</b>	<b>Qualifié pour la phase Régionale</b>



### 02.05.2010 Championnat Départemental Cadets à Tours

-66 Kg	GADESAUDES Brian	<b>3<sup>ème</sup> du Tableau Final / 9</b>	<b>Qualifié pour la phase Régionale</b>
- 73 Kg	VALLEE Remi	<b>3<sup>ème</sup> du Tableau Final / 9</b>	<b>Qualifié pour la phase Régionale</b>
	BOREL Mallauray	<b>5<sup>ème</sup> du Tableau Final / 9</b>	<b>Qualifié pour la phase Régionale</b>



## RESULTATS COMPETITIONS REGIONALES SAISON 2009 – 2010

### 15.05.10 Coupe Régionale Cadets à Tours

- 50 Kg MOREAU Antoine 9<sup>ème</sup> du Tableau Final / 11
- 55 Kg LEGE Raphael 13<sup>ème</sup> du Tableau Final / 26
- 60 Kg ANSAULT Alexandre 5<sup>ème</sup> du Tableau Final / 38
- 66 Kg RIBAUT Pierre 13<sup>ème</sup> du Tableau Final / 34  
GADESAUDES Brian 17<sup>ème</sup> du Tableau Final / 34
- 73 Kg VALLEE Remi **3<sup>ème</sup> du Tableau Final / 20**  
**Qualifié pour le Critérium National CADETS**  
BOREL Mallory 7<sup>ème</sup> du Tableau Final / 20

### 15.05.2010 Championnat régional Seniors Masculins 3<sup>ème</sup> division à Tours

- 66 Kg WILK Dimitri 13<sup>ème</sup> / 29  
COSTIL Jérôme 11<sup>ème</sup> / 29
- 90 Kg MERER Sébastien 13<sup>ème</sup> / 20

### 05.06.10 Grand Prix Régional Cadets n°3 à Amilly (45)

- 55 Kg Lege Raphael **3<sup>ème</sup> du Tableau Final /**
- 66 Kg Ribault Pierre 3<sup>ème</sup> de Poule / 4



### 06.06.10 Championnat Régional Benjamins à Orléans (45)

- 34 Kg Gros Hugo **1<sup>er</sup> Champion Régional**
- 34 Kg Marchand Thomas **3<sup>ème</sup>**
- 34 Kg Godde Jeremy **5<sup>ème</sup>**
- 34 Kg Ploton Jonathan **5<sup>ème</sup>**
  
- 38 Kg Chartier Evann **1<sup>er</sup> Champion Régional**
- 38 Kg Bochereau Philippe **2<sup>ème</sup> Vice Champion Régional**
- 38 Kg Tronet Marc **2<sup>ème</sup> Vice Champion Régional**
  
- 46 Kg Pinon Maxime **2<sup>ème</sup> Vice Champion Régional**



### 06.06.10 Championnat Régional Benjamines à Orléans (45)

- 40 Kg Costil Elodie **1<sup>ère</sup> Championne Régionale**



### 06.06.10 Coupe Régionale du Jeune Arbitre Minimes à Orléans (45)

- 66 Kg Ingremeau Antoine **5<sup>ème</sup> / 23**

## RESULTATS COMPETITIONS INTERREGIONALES SAISON 2009 – 2010

### 29.05.2010 Championnat Zone Seniors Masculins à Saint Berthevin (53)

- 66 Kg Jego Alexandre (UJ37)      **5<sup>ème</sup> / 29**

**Qualifié pour les Championnats de France Seniors 2<sup>ème</sup> Div.**

- 90 kg Brillault Nathan (UJ37)      **3<sup>ème</sup> / 24**

**Qualifié pour les Championnats de France Seniors 1ère Div.**



### 29.05.2010 Championnat Zone Seniors Féminins à Saint Berthevin (53)

-70 Kg Boussiquault Valérie      **7<sup>ème</sup> / 16**

### 30.05.2010 Championnat Zone Minimes Féminins à Saint Berthevin (53)

- 60 Kg Ingremeau Antoine      **5<sup>ème</sup> / 20**



30.05.2010 Championnat Zone Minimes Masculins à Saint Berthevin (53)

- 44 Kg Ludena Allison

9<sup>ème</sup> / 26

- 57 Kg Brillault Emeline

1<sup>ère</sup> / 21 **Championne Interrégionale**



**RESULTATS COMPETITIONS INTERNATIONALES**  
**SAISON 2009 – 2010**

**14.15. 05.2010 Tournoi international de la ville de LYON-VILLEURBANNE**



**- 90 Kg Brillault Nathan UJ 37**

**5ème du tableau final / 16**

Photos du stage à St Gilles Croix de vie  
du 22 au 24 mai 2010









## Rubrique Jujitsu

## Entraînement départemental de Jujitsu

Le dernier entraînement départemental de Jujitsu de la saison s'est déroulé le jeudi 20 mai 2010 au Dojo de Ballan-Miré. Notre section a eu le plaisir d'avoir l'intervention de la Ligue sur cette séance technique, avec la présence de **Madame Angélique JASSET**, cadre technique fédéral, qui a orienté un travail en commun autour du combat jujitsu.

Le Ballan Judo Club a été très honoré par la présence de 43 pratiquants du Département et un buffet convivial a été préparé pour terminer cette soirée très enrichissante en échanges.



## Jujitsu

Editorial de Florent PELLETIER



« Comme en Karaté ou en Aïkido, il n'y a pas de première attaque en Jujitsu. On commence toujours par saluer et ouvrir en avançant d'abord la jambe gauche puis la jambe droite. La jambe gauche représente le cœur, « Kokoro » en japonais. Dans la première technique du Goshin Jitsu, Tori esquive en reculant le pied gauche sur la saisie de ses deux poignets par Uke qui tente de porter un coup avec son genou droit. Dans la première technique du Nage No Kata, Tori apprend à créer le vide en reculant d'abord la jambe gauche. Dans la première technique du Ju No Kata, Tori pivote sur son pied gauche d'un quart de tour vers sa droite tout en saisissant de sa main droite le poignet de Uke. Dans le Kime No Kata, Tori prend appui sur ses orteils tout en écartant ses mains vers l'arrière pour déséquilibrer Uke vers l'avant. Dans tous les arts martiaux il existe le principe inverse qui confirme la règle, par exemple dans l'Itsutsu No Kata c'est Tori qui s'approche de Uke comme dans le Katame No Kata. On voit bien que ce sont les leçons qu'inspire la technique qui sont importantes.

A travers les techniques et le cérémonial, le créateur ou les créateurs du Kata veulent transmettre un message à travers le temps. Ce message peut être d'ordre historique, médical, philosophique, technique et transmettre des sensations. La voie ou les techniques de la souplesse débutent toujours par la politesse et la compréhension de l'autre. En saisissant, en déplaçant, en reculant, en analysant la réactivité ou simplement en observant, on sait ce qu'il faut faire et comment on doit se comporter. Le mouvement alors vient ou sort tout seul : en oubliant la technique, la technique trouve son chemin car elle fait partie de nous. C'est pourquoi il est aussi important de répéter sans se lasser, de travailler de façon désintéressée, d'expérimenter en permanence. L'envie et la joie de comprendre s'amplifient en pratiquant et comme le dit un proverbe Japonais : « Connaître ce qui est ancien, c'est savoir le rénover. » L'âme des Arts Martiaux ne trouve sa place que dans un cœur honnête et un corps souple. Le Maître Hatsuo ROYAMA dit : « Le cœur comprend ce que le corps intègre. » Le mot « intègre » a plusieurs sens. A ce niveau, il n'y a pas de perdant en Jujitsu. »





**Fit - Gym**



**Sortie vélo de fin d'année le mercredi 30 juin 2010  
itinéraire « Les Vergers de Charlemagne »**









## Composition du Bureau saison 2010-2011

### Comité directeur

<b>Président</b>	<b>HACQUES</b>	<b>Michel</b>
<b>Vice-président</b>	<b>RIBAUT</b>	<b>Bertrand</b>
<b>Secrétariat</b>	<b>GODDE</b>	<b>Joel</b>
<b>Secrétariat</b>	<b>GODDE</b>	<b>Béatrice</b>
<b>Secrétariat</b>	<b>DELAGE</b>	<b>Carole</b>
<b>Trésorier</b>	<b>RICHARD</b>	<b>Sophie</b>
<b>Trésorier Adjoint</b>	<b>HERBAIN</b>	<b>Florence</b>

### Enseignants

<b>Enseignant</b>	<b>GODEAU</b>	<b>Olivier</b>
<b>Enseignant</b>	<b>JEGO</b>	<b>Alexandre</b>
<b>Enseignant</b>	<b>PELLETIER</b>	<b>Florent</b>

### Gestion des licences et passeports

<b>Licences - CM - FFJDA</b>	<b>VALLET</b>	<b>François</b>
<b>Résultats Pass.</b>	<b>RICHARD</b>	<b>Sophie</b>
<b>Résultats Pass.</b>	<b>CASOLI</b>	<b>Claude</b>
<b>Résultats Pass.</b>	<b>CASTILLE</b>	<b>Nadia</b>

### Organisation matérielle

<b>REMOND</b>	<b>Charly</b>
<b>COSTIL</b>	<b>Jean-Claude</b>
<b>CHABBAUD</b>	<b>Xavier</b>
<b>LEGE</b>	<b>Patrick</b>
<b>MANAUD</b>	<b>Jacques</b>
<b>MICHEL</b>	<b>Christophe</b>
<b>RIBETTE</b>	<b>Jacques</b>
<b>CASOLI</b>	<b>Claude</b>

### Site Internet

<b>BRILLAULT</b>	<b>Christophe</b>
<b>VALLET</b>	<b>François</b>

### Animation

<b>ITEY</b>	<b>Marion</b>
<b>RICHARD</b>	<b>Isabelle</b>

### Commission Partenaires

<b>HACQUES</b>	<b>Michel</b>
<b>RIBAUT</b>	<b>Bertrand</b>
<b>GODDE</b>	<b>Joel</b>
<b>GODEAU</b>	<b>Olivier</b>
<b>VALLET</b>	<b>François</b>
<b>COSTIL</b>	<b>Jean-Claude</b>
<b>CASOLI</b>	<b>Claude</b>
<b>CASTILLE</b>	<b>Nadia</b>
<b>PIRES</b>	<b>Sylvie</b>

# Horaires et planning des cours 2010-2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
17 h 30	<b>Mini Poussins - Groupe 1</b> 2003 - 2004 17: 30 à 18 : 30		<b>Eveil Judo</b> 4 ans - Année 2006 17 : 30 à 18 : 15 Olivier Godeau	<b>Mini Poussins - Groupe 1</b> 2003 - 2004 17 : 30 à 18 : 30	
18 h	Olivier GODEAU	<b>Mini Poussins - Groupe 2</b> 2003-2004 18: 00 à 19 : 00		Olivier Godeau	<b>Mini Poussins - Groupe 2</b> 2003-2004 18: 00 à 19 : 00
18 h 30			<b>Eveil Judo</b> 5 ans - Année 2005 18 : 15 à 19 : 00 Olivier Godeau		
	<b>Poussins</b> 2001-2002 18 : 30 à 19 : 30	Alexandre JEGO		<b>Poussins</b> 2001-2002 18 : 30 à 19 : 30	Alexandre JEGO
19 h	Olivier GODEAU	<b>Fit Gym Taïso</b> 19 : 00 à 20 : 00		Olivier GODEAU et Alexandre JEGO	
19 h 30		Alexandre JEGO	<b>Fit Gym Taïso</b> 19 : 15 à 20 : 15 Olivier Godeau	<b>Groupe Compétition</b> 19 h 30 à 20 h 30 Benjamins - Minimes	Préparation Kata
	<b>Benjamins</b> 1999-2000 19 : 30 à 20 : 30			1997 - 1998 - 1999 - 2000 Olivier GODEAU et Alexandre JEGO	Suivant le nombre de participants
20 h	Olivier GODEAU	<b>Groupe Compétition</b> 20 : 00 à 21 : 00 Minimes - Cadets			
20 h 30		1998 - 1997 - 1996 - 1995 ..... Alexandre JEGO	<b>Jujitsu</b> 20 : 15 à 21 : 30 A Partir de 14 ans - 1995	<b>Judo Adultes - Compétitions</b> à partir de Cadets 1996 - 1995 - 1994 - 1993.....	
	<b>Judo Loisirs Adultes</b> 20 : 30 à 21 : 30			20 : 30 à 21 : 30 Olivier GODEAU et Alexandre JEGO	
21 H	Olivier GODEAU	Préparation Kata	Florent Pelletier		
		21: 00 à 21 h30			
		Alexandre JEGO			
21 H30		Suivant le nombre de participants			

## Calendrier prévisionnel des manifestations 2010-2011



Dates	Manifestations	Lieux	Horaires
1 septembre 2010	Inscriptions	Dojo de Ballan	17 h 30 - 19 h
2 septembre 2010	Inscriptions	Dojo de Ballan	17 h 30 - 19 h
3 septembre 2010	Inscriptions	Dojo de Ballan	17 h 30 - 19 h
11 septembre 2010	Journée des Associations	Dojo de Ballan	9 h 00 - 19 h
18 septembre 2010	Démonstrations	« L'heure Tranquille » à Tours	10 h - 18 h
25 septembre 2010	Stage Arbitrage	Dojo de ballan	13 h 30 - 17 h
13 octobre 2010	Animation Eveil judo	Dojo de Ballan	17 h 30 - 19 h
27 novembre 2010	Préparation Interclubs par équipe du Ballan Judo Club	Dojo de Ballan Gymnase Camille Danguillaume	14 h - 18 h
28 novembre 2010	Interclubs par équipe du Ballan Judo Club	Dojo de Ballan Gymnase Camille Danguillaume	8h - 21 h
1 décembre 2010	Animation Eveil judo	Dojo de Ballan	17 h 30 - 19 h
3 décembre 2010	Téléthon	Dojo de Ballan	17 h 30 - 22 h 30
4 décembre 2010	Stage Arbitrage	Dojo de ballan	13 h 30 - 17 h
15 décembre 2010	Arbre de Noël - Eveil Judo	Dojo de Ballan	17 h 30 - 19 h
18 décembre 2010	Arbre de Noël - Mini Poussins Poussins Benjamins	Dojo de Ballan	15 h - 19 h
8 janvier 2011	Cérémonie des Vœux	Dojo de Ballan	14 h - 19 h
12 février 2011	Stage Arbitrage	Dojo de ballan	13 h 30 - 17 h
16 février 2011	Animation Eveil judo	Dojo de Ballan	17 h 30 - 19 h
12 mars 2011	Préparation Challenge du Ballan Judo Club	Dojo de Ballan Gymnase Camille Danguillaume	13 h30 - 18 h
13 mars 2011	Challenge du Ballan Judo Club	Dojo de Ballan Gymnase Camille Danguillaume	8 h 00 - 21 h
3 avril 2011	Stage Arbitrage	Dojo de ballan	13 h 30 - 17 h
13 avril 2011	Animation Eveil Judo "Pâques"	Dojo de Ballan	17 h 30 - 19 h
25/04/2011 au 29/04/2011	Stage Mini Poussins - Poussins - Benjamins et Minimes	Dojo de Ballan et Gymnases	8 h 30 - 17 h
2 juin 2011	Brocante	Ferme de la Haye Ballan	5h - 19 h
11 au 13 juin 2011	Stage Minimes Cadets Juniors et Seniors	A DEFINIR	Départ 5 h 30
18 juin 2011	Animation Eveil Judo "Bilan et tests des Connaissances"	Dojo de Ballan	13 h 45 à 16 h 30
25 juin 2011	Fête du Judo	Dojo de Ballan	13 h 45 - 19 h
26 juin 2011	Fête du Judo	Dojo de Ballan Parc de Beauverger	9 h 00 - 19 h
29 juin 2011	Sortie Vélo - Groupe Taïso	Dojo de Ballan	Départ 19 h 15
30 juin 2011	Repas fin d'année Judo Loisirs	Dojo de Ballan	19 h 00