

# BALLAN JUDO CLUB

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

Lettre d'information N°7 - juin 2011



## 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.



## Le Ballan Judo Club

et l'ensemble des Membres du Bureau  
vous souhaite à toutes et à tous  
de passer d'agréables vacances d'été 2011  
et espère vous retrouver en pleine forme  
dès la rentrée de septembre  
pour la prochaine saison.

## Sommaire

Édit' Olivier	~~~ page 3
Résultats compétitions amicales	~~~ page 4
Résultats compétitions régionales	~~~ page 6
Résultats compétitions nationales et tournois	~~~ page 13
Résultats compétitions internationales	~~~ page 14
Les promus Ceintures Noires 1 <sup>er</sup> Dan	~~~ page 15
Éditorial d'Alexandre JEGO	~~~ page 16
Les enfants des cours Eveil Judo ont fêtés Pâques	~~~ page 17
Les photos du stage de Pâques	~~~ page 18
Les photos du stage à Saint-Gilles-Croix-de-Vie	~~~ page 23
Ju Jitsu : Éditorial de Florent PELLETIER	~~~ page 27
Nouveau Partenaire	~~~ page 28
Assemblée Générale	~~~ page 29
Informations complémentaires	~~~ page 30





## Bonne saison au niveau des résultats

Exceptionnelle Saison au niveau des Ceintures Noires 1<sup>er</sup> Dan, 10 au total.

D'autres sont à venir l'année prochaine :

- pour la Ceinture Noire 1<sup>er</sup> Dan :  
Benoit RIBETTE, Allison LUDENA et François VALLET.
  
- pour la Ceinture Noire 2<sup>ème</sup> Dan :  
Xavier CHABBAUD et Frédéric DESSOUX.
  
- pour la Ceinture Noire 3<sup>ème</sup> Dan :  
Bertrand RIBAUT, Christophe MICHEL et Jean-Michel RAFFIN.

Très bonne saison sur le plan sportif avec des **résultats toujours en progression en terme de qualité et de quantité** malgré une baisse des effectifs des compétiteurs pour la seconde année consécutive.

J'en profite également pour remercier **Alexandre JEGO**, **Sandrine GODEAU** et **Florent PELLETTIER**, pour leur sérieux et leur aide sur l'Association et notamment les cours de Judo, de Ju Jitsu et de Taiso.

De plus je voudrais remercier les licenciés du Taiso qui m'ont fait une fois encore souffrir cette année par leur esprit de groupe et bonne humeur et qui font partie intégrante du club.

**RESULTATS COMPETITIONS AMICALES**  
**SAISON 2010 – 2011**

**15.05.2011 Interclubs d'Avoine**

	<b>Poussin(e)s</b>	<b>Classement 1<sup>er</sup> / 12 Clubs</b>
- 24	Chabbaud Evan	2 <sup>ème</sup> / 3
- 27	Godeau Gabrielle	1 <sup>ère</sup> / 3
	Latour Cassandre	1 <sup>ère</sup> / 3
	Godde Benjamin	1 <sup>er</sup> / 3
	Leroy Theo	2 <sup>ème</sup> / 3
- 30	Deze Raphael	3 <sup>ème</sup> / 4
	Rahmouni Nina	1 <sup>ère</sup> / 5
	Tremouilleau Rachel	3 <sup>ème</sup> / 3
	Creno Leny	1 <sup>er</sup> / 3
	Soares Maxime	1 <sup>er</sup> / 3
	Alaoui Alexis	1 <sup>er</sup> / 3
	Trottereau Alizée	2 <sup>ème</sup> / 3
	Perrotin Jeremy	4 <sup>ème</sup> / 5
- 34	Murail Baptiste	1 <sup>er</sup> / 3
	Souquières Thomas	3 <sup>ème</sup> / 3
	Pigeon Bleuenn	3 <sup>ème</sup> / 3





## 15.05.2011 Interclubs d'Avoine

### Benjamin(e)s

### Classement 1er / 12 Clubs

- 34	Godde Jeremy	1 <sup>er</sup> / 3
	Pernette Quentin	3 <sup>ème</sup> / 5
	Bourgouin Merlin	3 <sup>ème</sup> / 3
- 38	Abdellaoui Ilhan	1 <sup>er</sup> / 3
- 42	Delage Thomas	1 <sup>er</sup> / 5
- 46	Ecalle Maelle	2 <sup>ème</sup> / 3
- 50	Mauduché Théophile	1 <sup>er</sup> / 4
	Riffonneau Mathis	1 <sup>er</sup> / 5



### Equipe Mini Poussin(e)s

### Classement 1<sup>er</sup> / 12 Clubs

Chabbaud Gwenola - Alaoui Emma - Carminati Antoine - Goilard Tomy - Kaba Sarah - Loiseleux Hugo



### Arbitres et Commissaires Sportifs

Trottereau Kevin - Reveau Adrien - Ribault Pierre - Vallet François

**CLASSEMENT GENERAL : BALLAN JUDO CLUB 1er / 12 CLUBS**

**RESULTATS COMPETITIONS REGIONALES**  
**SAISON 2010 – 2011**

**07.05.2011 Régions Ceinture de Couleurs masculins à Orléans**

**Bleu - Marron**

- 60 Kg	ANSAULT Alexandre HAVARD Joel	<b>2<sup>ème</sup> du tableau Final /17</b> 5 <sup>ème</sup> du tableau Final /17
- 73Kg	VALLEE Rémi	9 <sup>ème</sup> du tableau final / 17





14.05.2011 Grand Prix Régional Minimes Filles n° 3 à Lamotte Beuvron

- 44 Kg Ludena Allison **3<sup>ème</sup> du tableau Final / 4**

- 63 Kg Brillault Emeline **1<sup>ère</sup> du tableau Final / 5**





### 15.05.2011 Grand Prix Régional Minimes Garçons n° 3 à Lamotte Beuvron

- 46 kg Pinon Maxime 2<sup>ème</sup> de poule / 4 7<sup>ème</sup> du tableau Final / 17
- 50 kg Leroy Alexandre 2<sup>ème</sup> de poule / 4 9<sup>ème</sup> du tableau Final / 18
- 55 kg Pires Quentin 1<sup>er</sup> de poule / 3 **3<sup>ème</sup> du tableau Final / 19**
- 73 kg Magre Flavien **1<sup>er</sup> du tableau Final**





### 15.05.2011 Grand Prix Régional Cadets Garçons n° 3 à Lamotte Beuvron

- 55 Kg	Lege Raphael	2 <sup>ème</sup> de poule / 3	13 <sup>ème</sup> du tableau Final / 22
- 66 Kg	Menanteau Fabien Ingremeau Antoine	1 <sup>er</sup> de poule / 3 1 <sup>er</sup> de poule / 4	9 <sup>ème</sup> du tableau Final / 25 7 <sup>ème</sup> du tableau Final / 25

### 21.05.2011 Shiai Dojo de St Jean Le Blanc (45)

#### 1<sup>er</sup> Dan :

BRILLAULT Emeline	50 Points – CEINTURE NOIRE
MOREAU Antoine	50 Points – CEINTURE NOIRE
INGREMEAU Antoine	17 Points – CEINTURE NOIRE
BOREL Mallory	7 Points – CEINTURE NOIRE
VALLET François	10 Points
LUDENA Allison	10 Points

### 22.05.2011 Championnat Régional Benjamins à Issoudun (36)

- 34 Kg Marchand Thomas	1 <sup>er</sup>
- 38 Kg Pernette Quentin	2 <sup>ème</sup>
- 38 ou -48 kg Godde Jeremy	3 <sup>ème</sup>
- 38 Kg Abdellaoui Ilhan	3 <sup>ème</sup>
- 42 Kg Delage Thomas	4 <sup>ème</sup>
- 55 Kg Riffonneau Mathis	1 <sup>er</sup>



22.05.2011 Championnat Régional Benjamines à Issoudun (36)

- 44 Kg Ecalle Maelle

2<sup>ème</sup>



22.05.2011 Coupe Régionale du Jeune Arbitre Minimes à Issoudun (36)

Costil Elodie 6<sup>ème</sup> / 13





## 28.05.2011 Championnat Régional Equipe de Club Minimes à Issoudun (36)

### **Equipe 1**

- 38 kg	Trottereau Kevin
- 42 kg	Philippe Bochereau
- 46 kg	Marc Tronet
- 50 kg	Alexandre Leroy
- 55 kg	Charles Tiger
- 60 kg	Quentin Pires
+ 60 kg	Dylan Ouazene – Guillaume Couzinet

Perd contre Vendôme - Lamotte : 3 victoires 30 points à 3 victoires 27 points  
Gagne contre Issoudun Levroux : 4 victoires 40 points à 2 victoires 20 Points  
Perd contre La Ferté Beaugency : 4 victoires 35 points à 2 victoires 15 Points

**CLASSEMENT : 7<sup>ème</sup> / 14 EQUIPES**



## 28.05.2011 Shiai de Partheany (79)

### **1<sup>er</sup> Dan :**

Ludena Allison	10 Pts
Vallet François	7 Pts

Raffin Jean Michel 34 Pts

Point acquis pour le 3<sup>ème</sup> dan



29.05.2011 Championnat Régional Individuels Seniors Féminin 2<sup>ème</sup> division à Issoudun (36)

- 57 Kg Itey Marion                      5<sup>ème</sup> du Tableau Final / 12
- 70 Kg Hacques Christelle            5<sup>ème</sup> du Tableau Final / 12
- 78 Kg Boussiquault Valérie (UJ37)    **1<sup>ère</sup> du Tableau Final / 4**

12.06.2011 Shiai de Ceyrat (63), près de Clermont-Ferrand

**1<sup>er</sup> Dan** : Vallet François                      20 Pts

18.06.2011 Examen Nage No Kata 1er Dan à Tours

**Liste des Admis :**

Ansault Alexandre – **Ceinture Noire**  
Ribette Benoit  
Meme Pierre

**RESULTATS COMPETITIONS NATIONALES et TOURNOIS**  
**SAISON 2010 – 2011**



**04.06.2011 Critérium National Cadettes à Clermont Ferrand**

- 48 Kg      Ludena Allison      17<sup>ème</sup> du Tableau Final / 53

**04.06.2011 Critérium National Cadets à Clermont Ferrand**

- 73 Kg      Gadesaudes Anthony      1<sup>er</sup> de poule / 3 - 7<sup>ème</sup> du Tableau Final / 79

**RESULTATS COMPETITIONS INTERNATIONALES**  
**SAISON 2010 – 2011**

**16.06.2011 Championnat du Monde Vétérans à Francfort - ALLEMAGNE**



**M6 -81 Kg**

RIBAULT Bertrand

**7<sup>ème</sup> du Tableau Final / 14**



**PROMUS CEINTURE NOIRE**  
**SAISON 2010-2011**



**FELICITATIONS**



COSTIL JEROME	11/12/2010
RIBAULT PIERRE	19/12/2010
LEGE RAPHAEL	23/01/2011
GADESAUDES BRIAN	19/03/2011
VALLEE REMI	09/04/2011
BRILLAULT EMELINE	21/05/2011
INGREMEAU ANTOINE	21/05/2011
BOREL MALLORY	21/05/2011
MOREAU ANTOINE	21/05/2011
ANSAULT ALEXANDRE	18/06/2011

## *Editorial d'Alexandre JEGO*

Les vacances sont l'occasion de se reposer et de recharger les batteries que ce soit physiquement ou psychologiquement.

L'école, le travail nous épuisent tout au long de l'année. Et je ne parle pas de la pression des compétitions...

Il faut donc profiter de l'été pour faire un break.

Mais pas question de se laisser aller et de faire la sardine tout l'été.

Alors voici quelques conseils pour profiter de notre environnement si agréable afin de revenir en pleine forme à la rentrée.

Les parties de raquettes au bord de la plage, les pieds dans le sable permettront de travailler l'agilité et de renforcer les cuisses et les jambes.

Après cela, une bonne séquence de natation améliorera les capacités cardio-pulmonaires et sollicitera de nombreux muscles du haut et du bas du corps.

Les parties de pétanques de fin de journée développeront l'adresse et la concentration.

Pour les plus aguerris, la planche à voile, le ski nautique ou encore le kayak peuvent se pratiquer de manière très sportive, même sous le soleil.

Il est bien évident que toutes ces activités ne remplaceront pas le fameux footing matinal qui ne sera bénéfique que s'il dure au moins 20 minutes.

Pour que ces conseils se révèlent efficaces, ils doivent s'accompagner d'une hygiène de vie rigoureuse : un sommeil long et réparateur (les sorties tardives sont réservées aux autres), des repas gorgés de fruits et de légumes du soleil. Et oui, rien de mieux qu'un jus de tomate en apéritif.

Après vous avoir un peu déprimé, je vous souhaite de bonnes vacances à tous et revenez en pleine forme.

Les enfants des cours Eveil Judo (4 et 5 ans) se sont réunis pour **fêter Pâques**  
le **Mercredi 13 AVRIL 2011.**

A l'issue de cette manifestation un petit goûter a eu lieu : une surprise en Chocolat était présente.

**Un grand et gros merci à notre partenaire :**



**La Boulangerie Pâtisserie BAILLOUX**





## Les photos du Stage de Pâques



















Photos du Stage de Saint-Gilles-Croix-de-Vie (85)  
du 11 au 13 juin 2011















# Jujitsu

Editorial de Florent PELLETIER



## L'entraide et l'attitude

De même qu'il ne peut y avoir d'attitude juste sans conscience, il ne peut y avoir d'entraide sans générosité. L'entraide est toujours désintéressée... Le premier qui aide l'autre va le faire spontanément, sans attendre de retour. Dans les Arts Martiaux, l'entraide est simultanée. C'est un acte gratuit qui nécessite la compréhension subtile de l'attitude.

L'entraide c'est retenir l'autre dans sa chute, c'est arrêter un mouvement plutôt que de blesser son partenaire, c'est aussi savoir le laisser nous projeter dans un randori pour qu'il prenne confiance en lui. L'entraide est une autodiscipline qui présuppose le respect.

L'entraide est le miroir de l'attitude, comme celui que l'on place dans les Dojos traditionnels. « Jita Yuwa Kyoé » est la troisième maxime du Judo, elle débouche sur la voie de la sagesse et sur la compréhension des principes. On ne progresse pas au détriment des autres mais on devient efficace avec eux.

« Le Judo est un art et une science<sup>[1]</sup>. »

<sup>[1]</sup> Jigoro KANO

## Passage des grades Judo, Jujitsu fin de saison :

- **DA COSTA Tiago** : ceinture jaune le mercredi 8 juin 2011,
- **HAMADI Morgan** : ceinture jaune le mercredi 8 juin 2011,
- **HERVE Judicaël** : ceinture jaune le mercredi 8 juin 2011,
- **MARTIN Franck** : ceinture bleue le mercredi 15 juin 2011,
- **BELAIR Loïc** : ceinture marron le samedi 11 juin 2011,
- **CABOT Rémy** : ceinture marron le mercredi 15 juin 2011.



Le Ballan Judo Club vous informe qu'un nouveau Partenaire vient de nous rejoindre.

Nous lui souhaitons donc la bienvenue et comme la tradition japonaise le veut  
«Prosperité et entraide mutuelle».



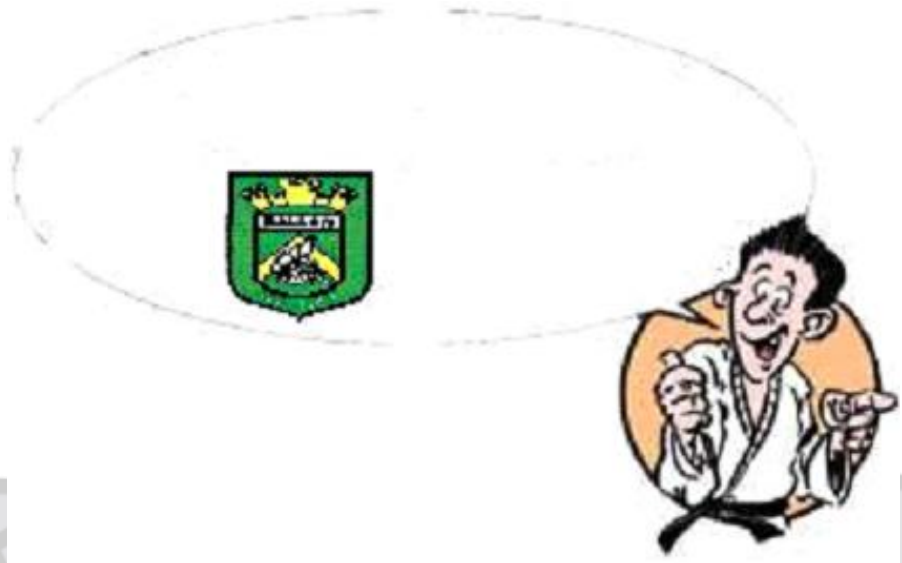
# LBE *Fluides*

**Chauffage-climatisation- fluides industriels**

**Courants forts et faibles -Activités :  
tertiaire, hospitalier, industriel**

**ZA de la Châtaigneraie  
2 impasse de la Briaudière  
37510 Ballan**

**ASSEMBLEE GENERALE**  
**DU BALLAN JUDO CLUB - 9 h 15**  
**DIMANCHE 26 Juin 2011**  
**DOJO DE BALLAN - MIRE**



**La présence des licenciés et parents de licenciés est importante pour le club qui doit disposer d'un quorum supérieur à 50 % pour pouvoir procéder au bon déroulement de l'Assemblée Générale**

Programme : Début 9 H15 – Feuille de Présence - Quorum  
Présentation des membres du Bureau  
Rapports du Président, du Secrétaire, du Trésorier  
Résultats Sportifs 2010- 2011  
Questions Diverses  
Election des nouveaux membres du bureau entrants et sortants,  
Allocution des personnalités présentes  
Remise des Diplômes de Grade pour la saison 2010- 2011 en Kimono  
Remise des Récompenses pour la saison 2010- 2011 en Kimono  
Vin d'honneur

**Pique Nique ouvert à tous les licenciés, partenaires et amis du club**

**Tournoi de Pétanque - Chamboule tout – divers jeux.....**

**Vous pouvez prévoir des activités**

**Note à l'attention des Judokas et Parents de Judokas**

*Le Ballan Judo Club fait un appel auprès de ses licenciés et parents de licenciés afin de se renforcer son équipe de bénévoles dans les domaines suivants :*

*- Trésorerie, Comptabilité, Secrétariat, Informatique, recherche de partenaires, installation matériel, arbitres, commissaires sportifs.....*

*Si vous êtes intéressé pour aider notre association, et mettre vos compétences et connaissances au service du Ballan Judo Club, n'hésitez pas à en parler aux Membres du bureau et Professeurs.*



**INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**  
**vacances d'été et Saison prochaine**

FIN DES COURS : le Vendredi 24 juin 2011 pour cause de travaux dans le Dojo.

- Lundi 27 juin : foot à partir de 19h15 pour les minimes - cadets juniors seniors.
- Mercredi 29 juin : sortie vélo 19h00 au Dojo pour le Taiso.
- Jeudi 30 Juin : sortie vélo 19h00 pour les Minimes Cadets Juniors Seniors - Départ du Dojo.

INSCRIPTIONS : Jeudi 1<sup>er</sup> et Vendredi 02 Septembre 2011

REPRISE DES ENTRAINEMENTS : lundi 05 septembre 2011

JOURNEE DES ASSOCIATIONS : Samedi 10 Septembre 2011 – Entraînement portes ouvertes.

DEMONSTRATIONS AU CENTRE COMMERCIAL « L'HEURE TRANQUILLE » à TOURS  
le Samedi 24 Septembre 2011.