

La News de l'EGJ

Le site: egjudo.com



| N° 33



ENTENTE GABINIENNE DE JUDO

12 Chemin de Montguichet - 93220 GAGNY
09-54-79-78-78

www.egjudo.com



Gagny, le 23 Août 2020

Madame, Monsieur,

Nous espérons que vous avez passé d'agréables vacances estivales et fait le plein d'énergie pour cette nouvelle saison sportive qui débutera à partir du :

Mardi 01 Septembre 2020

au dojo, selon les horaires indiqués page 2.

Pas de cours le samedi 5 septembre 20. RDV au forum des associations.

Afin de préparer au mieux la reprise des cours, nous vous proposons de renouveler votre inscription au dojo du **lundi 24 août 20 au vendredi 30 août 20 de 17h30' à 19h00'** et **le samedi 05 septembre 2019 au forum des associations**

Les horaires du cours adultes sont aménagées différemment pour les saisons à venir et se termineront **les mardis et vendredis à 21h15.**

Ruddy Vallet diplômé d'état, 3° dan reprendra **la section jujitsu self/défense**

Vous trouverez quelques informations utiles pour cette nouvelle saison page 2.

Sincères salutations sportives.

Le Comité Directeur.

ENTENTE GABINIENNE DE JUDO

Tarifs pour la Saison Sportive 2020 - 2021	
Baby-Judo	150,00 Euros
Jeunes 6 - 13 ans	210,00 Euros
Dès 14 ans et Adultes	250,00 Euros

LICENCE FÉDÉRALE, COTISATION ET ASSURANCE INCLUSES
RÉDUCTION À PARTIR DU 2^e MEMBRE D'UNE MÊME FAMILLE

Baby-judo 3-5 ans	3-4 ans	Samedi	12h45 à 13h30
	5 ans	Samedi	13h30 à 14h30
Judo de 6 à 9 ans	6-9 ans débutants	Mardi et Vendredi	18h00 à 19h30
	6-9 ans confirmés	Mercredi	17h00 à 18h30
	6-9 ans confirmés	Samedi	14h30 à 16h00
Judo de 10 à 13 ans		Mercredi	18h30 à 20h00
		Samedi	16h00 à 17h30
Judo ados (14 ans) - adultes		Mardi	19h30 à 21h15
		Vendredi	19h30 à 21h15
Jujitsu dès 14 ans		Mercredi	20h00 à 21h30
		Samedi	10h30 à 11h30
Handi-Judo		Samedi	17h30 à 18h30
Katas		Jeudi	18h30 à 19h30
PPG			



Catégories pour l'année 2020-2021

2000 et avant	: Séniors
2001-2002-2003	: Juniors
2004-2005-2006	: Cadets
2007-2008	: Minimes
2009-2010	: Benjamins
2011-2012	: Poussins
2013-2014	: Mini-Poussins
2015-2016-2017	: Puces

DOJO
 12 Chemin de Montguichet 93220 GAGNY

RENSEIGNEMENTS
 09 54 79 78 78

SITE INTERNET
WWW.EGJUDO.COM

 EGJ JUDO GAGNY

Ils sont là, ils sont chauds

Cette saison nos trois professeurs du club Ruddy Vallet, CN 3° dan DE, Nathalie Cadiot CN 2° dan DE et Abel L'Amrani CN 2° dan DE seront heureux de vous accueillir.



Note 1 : les anciens du cours Baby-Judo 2 intégreront les cours du mardi et du vendredi de 18h00' à 19h30' (retard accepté pour les sorties de l'étude du soir). Quant aux anciens âgés de 5 ans, ils intègrent le cours du samedi 13h00' à 14h00'.

Note 2 : l'association accepte les Coupons Sport (ANCV) et valide les bons CAF.

DOCUMENTS A FOURNIR

- **1 photo** d'identité récente
- **Le paiement** (sauf CB). Le club vous propose des facilités de paiement.
- **Certificat Médical obligatoire** « Apte à la pratique du Judo en compétition » Ou « Apte à la pratique du Judo-JuJitsu en compétition » pour les JuJitsukas, y compris pour les pratiquants « loisirs ».

L'EGJ cartonne aux Estivales

Samedi 11 juillet. Grande première cet été à Gagny, les Estivales. Situé en plein coeur du quartier prioritaire Jean-Bouin, en partenariat avec la ville, les enfants ont pu participer de 11 heures à 17 heures à une animation judo encadrée par Ruddy Vallet, assisté de Mahina Pontes, Julian et Christophe Coubetergues avec le soutien de Muriel Boussuges, Kévin Vallet et Camille Boust. Une journée dense et bien chaude.



La bonne paille

29 juillet. Après avoir été une généreuse donatrice envers le club, une jury dévouée pour nos défis, Danièle et son époux, Bernard, ont accueillis pour un chaleureux déjeuner quatre licenciés du club, Auriane, Camille, Julian et Ruddy. Nos deux représentants officiels, Ruddy et Julian lui ont remis en gage de remerciements des pailles en bambou avec le logo du club car l'écologie c'est aussi l'affaire de tous.

C'est déjà reparti pour Mahina

Le mois d'août n'est pas synonyme de vacances pour tous. Mahina a repris le chemin de l'entraînement lors d'un stage de préparation à Sens. Notre sociétaire prépare activement le championnat de France police qui se déroulera le week-end du 3 et 4 octobre 2020.



Des arbitres par comme les autres

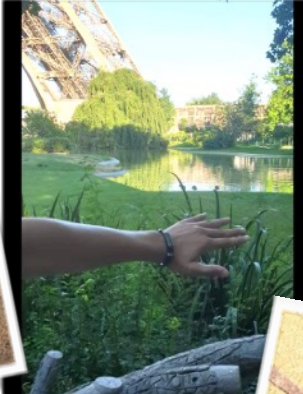
Ils ont été sollicités pour vous départager. Comme tous les arbitres, ils ont jugé, tranché et noté en toute impartialité. Ils ont attribué des notes avec leur coeur en respectant au plus juste le cadre fixé par notre présidente. Merci à Martine, Ségolène, Jean-Pierre, Danièle, Christophe, Muriel et Isabelle pour le temps qu'ils ont bien voulu consacrer à admirer ou écouter vos oeuvres.



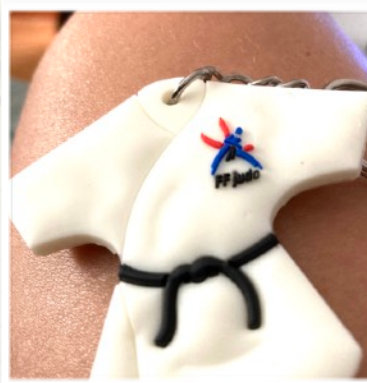


Devine qui je suis ?

Toujours à fond... Elles ont rythmé notre quotidien estival. Tous les jours sur Facebook, nous recevions un pied, un doigt, un symbole... d'un membre du club. Parfois il a vraiment fallu se creuser le citron afin de trouver qui se cachait sur les images. Flash back sur les clichés qui ont rythmés notre été. Encore bravo pour votre originalité.



KÖNIGSWINTER	1160Km
MOSCOU	3700Km
NEW DELHI	10000Km



Un été caliente

L'EGJ fait ses valises et prend le large. Après le concours confinement, le concours l'EGJ se met à table, place au concours de l'été. Encore une fois vous avez fait preuve d'imagination et de talent pour vous mettre en scène l'EGJ. Le jeu en valait la chandelle, la cotisation pour la saison 2020-2021 offerte au vainqueur. And the winner is...



Noé (65 pts)

Viva Espagne. Sur la plage, on sait que les L'Amrani font du judo à l'EGJ !



Ruddy (66 pts)

Au soleil de l'EGJ. Cet été, je bronze judo.



Auriane (63 pts)

Judo-piscine. À défaut d'avoir un tatami, on fait avec les moyens du bord afin d'améliorer nos techniques de judo. En période de canicule, rien de mieux qu'un petit kata-gurma suivi d'un plongeon dans la piscine.

4^e

Julian (62 pts)

Rêverie.

5^e

Noé (61 pts)

Gourmand.
Double Kata
guruma pour
Noé pour
préparer la
reprise !

6^e

Christophe C. (59 pts)

Viva EGJ. Le soleil se couche sur les vacances mais se lève sur l'EGJ. Fini apéro, farniente et fiesta, place à la sueur, aux douleurs et aux larmes.



**Famille
Cappry
Tessier
(59 pts)**

YOSHI TIME.
Plus un plis sur mon kimono. Au taquet pour tous vous retrouver sur le Dojo EGJ !
REI



**Christophe
C. (59 pts)**

Déséché. Un été chaud et sans judo... depuis le temps que l'on attend de retrouver le tatami de l'EGJ. L'attente est longue, très longue... trop longue... on est mort d'impatience.

9^e

Muriel (57 pts)

Relax. Après le sport, le réconfort 🤗



Gael (52 pts)

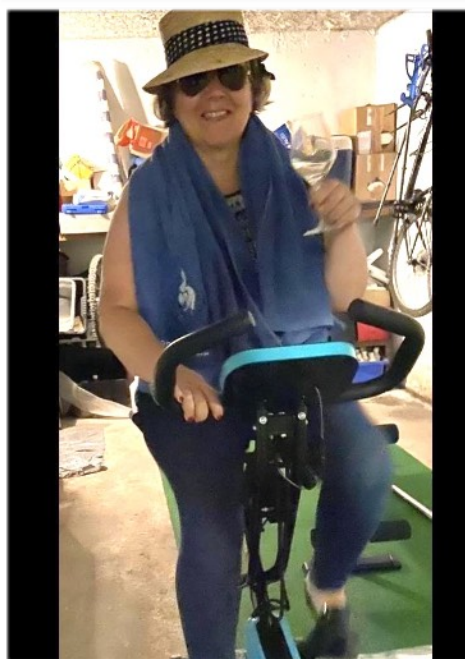
Physique. On garde la forme en attendant la rentrée du judo 🥋



10^e

Camille (52 pts)

Respect. Le salut en début de cours du Sensei Macaque ceinture noire 8e DAN.



Muriel (52 pts)

En piste. Le sport, le sport, il n'y a que ça de vrai 😊

13^e

Nathabel (51 pts)

Réglages Les coachs aussi font des réglages techniques de judo sur la plage pour être opérationnels à la rentrée !



14^e

Manon (50 pts)

Pressée. Quoi ? J'ai enfin l'âge pour découvrir le judo ? J'arriiiiiiiiiive...



Raphaël (50 pts)

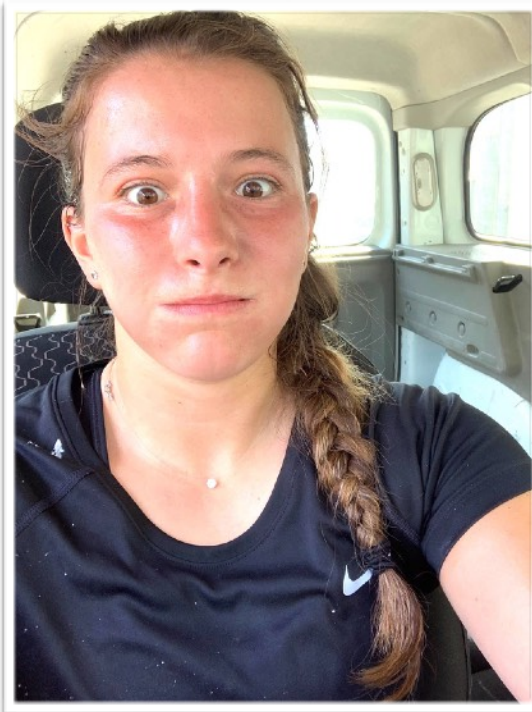
A fond la forme. Les judokas gardent la forme en attendant la reprise !! 🤖



16^e

Abel (47 pts)

Rimes riches. Judo et apéro ça rime bien ensemble 🤔



Camille (47 pts) Judo-Plage.



Mahina (47 pts)

Un été cardio. On n'a rien lâché pendant les vacances ! Entre apéro, piscine et travaux pour une copine je peux dire vivement la reprise 💪



16^e

Danièle (47 pts)

Festif. Le judo , les bambous , le Périgord Noir, les truffes et le champagne 🍷



20^e

Manon (46 pts)

C'est parti ! 10 pompes sur le paddle et j'enchaîne avec les burpees 😁 Vive les vacances ! »

21^e

Abel (45 pts)

Géant. Pour être sûr de ne pas louper mon surf. Je le choisis surdimensionné.



22^e

Chloé (44 pts)

Histoire de sisters.



23^e

Chloé (42 pts)

Dans les starting blocks.



24^e

Manon (35 pts)

Plouf. Car dans la vie, il faut savoir se jeter à l'eau.



Le Jujitsu change de tête

Pour cette saison, l'EGJ s'enrichit d'un nouveau professeur de Jujitsu self-défense, Ruddy Vallet. Ceinture noire 3e dan, diplômé d'état du CREPS de Chatenay-Malabry. Ruddy pratique le judo depuis l'âge de 5 ans à l'EGJ Gagny.

Arbitre régional, 3e au championnat de France cadets, Vice-champion IDF juniors, 5e au championnat de France séniors 3e division et 6e au championnat d'Europe Kata en 2019, Ruddy aura à cœur de vous faire vivre sa passion avec enthousiasme, rigueur et bienveillance.

Spectaculaire et efficace, la pratique du Jujitsu, qui exclut la brutalité, vous permet d'améliorer votre condition physique et de développer vos aptitudes à répondre à toute agression.

Proposé comme art martial, véritable méthode de self-défense, efficace et attrayante permettant d'améliorer l'ensemble des qualités physiques et mentales. Le Jujitsu peut être pratiqué par tous : adolescents et adultes, hommes et femmes.

N'hésitez à venir, tentez un cours d'essai gratuit le mercredi de 20 heures à 21 h30.

Self-Défense Jujitsu

un cours d'essai gratuit

Dojo
12 chemin de
montguichet
93220 Gagny
www.egjudo.com

Mercredi 20h00 à 21h30
Professeur diplômé d'état
3^e Dan
6^e au championnat d'Europe
kata
Tarif: 250 euros / an tout compris

CLUB AFFILIÉ
FF Judo

ancv
COOPÉRATIVE SPORT

XENA-CONCEPT

café.fr
BON CAF ACCEPTÉS

Covid toujours

Hélas, nous n'en sommes pas débarrassés. Il circule encore le Covid. Plus que jamais nous devons respecter les gestes barrières si nous voulons pratiquer le judo toute la saison. Oui c'est contraignant, mais c'est nécessaire. Donc pour le bien être de tous on respecte les mesures en place.

! INFOS COVID-19

La Fédération Française de Judo vient d'obtenir les informations du Ministère des Sports qui vont être discutées lors du conseil de sécurité du lundi 24 août prochain.

Pour la rentrée des clubs :

- L'ouverture des dojos est confirmée.
- Les vestiaires seront ouverts.
- Les déplacements vers les vestiaires doivent se faire en portant le masque.
- Le port du masque est obligatoire dans les vestiaires, sauf dans les douches.
- Si le tatami est à proximité du vestiaire (moins de 3m), le port du masque n'est pas obligatoire entre le vestiaire et le tatami. Si le tatami est éloigné, le port du masque est obligatoire.
- Sur le tatami, les pratiquants n'ont pas l'obligation de porter le masque
- Le port du masque est en revanche obligatoire pour les encadrants.
- Parents et accompagnants peuvent entrer dans la salle à la condition de porter le masque et de respecter les mesures de distanciation physique.
- Les activités sportives extérieures et intérieures encadrées par le club peuvent être pratiquées à plus de 10 sans autorisation préfectorale.

Ces informations sont sous réserve de validation par le conseil de sécurité qui se tiendra le lundi 24 août. Ces dernières seront publiées sur le site du Ministère des Sports dès lundi soir.

Le 21 août 2020

Outre les règles édictées par la fédération (ci-contre). L'EGJ ne veut prendre aucun risque pour ses judokas. Ainsi, ces mesures seront complétées par :

- Prise de température frontale avant de monter sur le tapis.
- Gel hydro-alcoolique distribué par nos enseignants. Pendant les 10 premiers jours, suivant la rentrée, le club fournira une dose à ceux qui n'en disposent pas. Ensuite chacun devra posséder à chaque cours de son gel hydro-alcoolique.
- Masques obligatoires dans les vestiaires et dans les couloirs pour toutes les personnes âgées de + de 11 ans.
- Tous nos professeurs seront masqués pendant les cours.

Plus nous respecterons les gestes barrières, plus vite nous nous débarrasserons des masques, du gel...

Mexiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiico...

La température était élevée dans le Lot. Le soleil tapait fort. Mais quelle mouche a piqué Julian, ce soir d'été, à défier les judokas sur la chanson de Luis Mariano. Alors là encore, voilà un défi où l'on a bien ri. Chaque jour, nous attendons le crash test, la performance du ténor du jour, le dérapage contrôlé ou non, les envolées lyriques, les flops, les chorégraphies surprenantes. Vous avez été bons, le vainqueur remporte une bouteille de champagne pour s'éclaircir la voix.

Résultats : 1er le quatuor Périgourdin (Camille, Auriane, Ruddy et Julian), 2e : Julian, 3e Jacques Fantelli...



Dès 3 ans, moi... c'est judo !

Dès 3 ans, venez pratiquer le judo autour des valeurs fortes de notre sport à travers son code moral. Encadré par Ruddy Vallet et Julian Coubetergues, pendant 45 et 60 minutes, les enfants s'initient aux bases du judo. Les tout-petits apprennent à se servir de leurs capacités motrices. Le professeur de judo leur enseigne principalement à gérer leur appréhension des chutes et le contact avec les autres enfants du groupe. Pendant la séance, les portes restent ouvertes afin que les parents ou les accompagnateurs puissent regarder en silence les jeunes pousses évoluer.

A noter qu'un cours d'essai gratuit est proposé tous les samedis à partir du 12 septembre 2020. Alors n'hésitez plus venez essayer un sport qui défend des valeurs fondamentales : politesse, courage, amitié, contrôle de soi, sincérité, modestie, honneur et respect.



A vos agendas

Samedi 5 septembre
Forum des associations.

Vendredi 11 septembre
AG comité 93.

Semaine du 5 septembre
Reprise des cours.

Samedi 12 septembre
Reprise des cours
handi et baby
Un cours d'essai gratuit.
Inscription au forum, au club pendant les cours ou en ligne :
www.payassociation.fr/egjudo/cotisations

Bonne rentrée à tous !