



Au bord du tatami

La newsletter du Judo Club Moissy Cramayel



Voici le premier numéro de notre Newsletter : « Au bord du tatami ». Il s'agit d'un aperçu de l'actualité de votre club : principaux résultats, événements à venir, news, exercices de Taïso et nos partenaires (entreprises accompagnant le JCMC dans son quotidien). N'hésitez pas à donner votre avis car les adhérents sont les premiers acteurs de notre association.

Le Judo étant avant tout une question de partage, le Bureau et les professeurs sont heureux de partager ceci avec vous.



PRINCIPAUX RESULTATS

Tournoi par équipe avec Villecresnes : cadets : 7^{ème}, juniors : NC

Coupe IDF Juniors : Deux judokas 3^{ème} et une NC

23^e Tournoi International de Judo de Noisy Le Grand : Trois judokas NC

Tournoi National Cadets de Tergnier - Label A : Un judoka 1^{er} et un NC

Tournoi d'Excellence Junior de Corneilles : Un judoka 2^{ème} et deux NC

Tournoi Label B Troyes : Une judoka 3^{ème} et un NC

Championnat IDF par équipe avec Villecresnes : cadets : 7^{ème}, juniors : 3^{ème}

Championnat de France 1^{ère} Division Sénior : Deux judokas NC

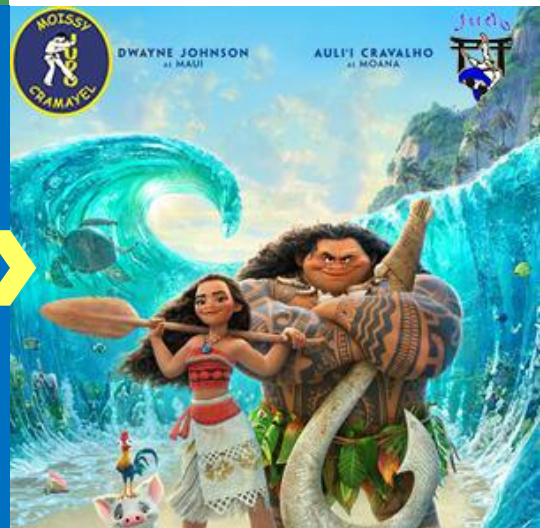


EVENEMENTS A VENIR

Sortie de Noël : Pour le début des vacances de Noël, les puces, mini-poussins et poussins du Judo Club de Moissy-Cramayel et de Combs la Ville iront voir le dernier film d'animation de Disney : *Vaiana, la légende du bout du monde*

Différentes compétitions auront également lieu.

Retrouvez notre calendrier [ici](#)



NEWS

C'est la reprise : Les cours ont repris début septembre et vous êtes nombreux à vous être inscrits !

Stage judo - multisports : Pour préparer la rentrée, le JCMC est parti dans les Alpes avec Banzai stage.

Premier entraînement commun Moissy / Combs la Ville / Evry : Des judokas de Combs la Ville et Evry ont partagé un entraînement avec nous mettant en valeur le rapprochement de ces 3 clubs.

Nouveau site : Notre site change. N'hésitez à venir le visiter.



TAISO : Gainage

15 à 30 secondes par exercice 4 fois

1 : En appui sur les pieds et les coudes, gardez épaules - hanches - pieds alignés.

2 : En appui sur un coude et un pied, gardez épaules - hanches - pieds alignés.

Même exercice de l'autre côté.

3 : A partir de la position 1, levez une jambe. Même exercice avec l'autre jambe.

4 : A partir de la position 1, levez une jambe et le bras opposé. Même exercice avec l'autre jambe et l'autre bras.

