

Judo-Club Cheseaux

Naïm Matt champion suisse 2018

Les Championnats Suisses Individuels de judo se déroulaient fin novembre dans la très grande salle du Centre d'Athlétisme de Saint-Gall.

Dans la catégorie Elites, Naïm Matt était exempté du premier tour. Il remportait ensuite ses trois combats, dont la finale, par « ippon » soit avant la fin du temps réglementaire. Âgé de 21 ans, il devient ainsi pour la deuxième fois consécutive champion suisse de la catégorie des -73 kg.



Il remporte également début décembre le titre de champion suisse de LNA avec le Judo-Club Brugg. Sélectionnés en Espoirs ou en Juniors, les autres représentants du Judo-Club Cheseaux, Chiara Friden, Constantin Friden, Florent Baudat et Guillaume Favre n'ont pas pu quant à eux monter sur le podium malgré de bonnes prestations.



Une semaine plus tôt, les Championnats Romands des Ecoliers se sont déroulés à Saint-Maurice. April Fohouo est devenue à cette occasion la première Ecolière du club à remporter le titre.

Le Judo-Club Cheseaux

Promu en LNB!

A la fin de sa première saison, le Judo-Club Cheseaux Okami est promu en Ligue Nationale B. Formée de jeunes judokas du club, encadrés par une bande de copains chevronnés au prestigieux palmarès, l'équipe réalise quasiment le sans-faute lors des finales de promotion. Elle est championne suisse de 1^{re} ligue!

Disputées à Yverdon le 1^{er} décembre 2018, ce qui devait être des finales de promotion/relegation entre la 1^{re} ligue et la ligue nationale B s'est limité à un «match à trois» entre les vainqueurs des trois régions de 1^{re} ligue. En effet, la ligue nationale B n'étant composée actuellement que de 7 équipes, alors que selon le règlement elles devraient être 8, la Fédération Suisse a décidé de ne reléguer aucune formation de cette ligue. Le JC Ticino dernier du championnat à la fin de la saison régulière échappait donc aux confrontations avec les trois champions de 1^{re} ligue.

La première rencontre du jour opposait le Judo-Club Cheseaux Okami au Team Bienne-Lyss. Notre équipe l'emporte sur le résultat de 8 à 2. Elle s'est présentée dans la composition suivante et l'ordre des combats:



- 66 kg: Jérôme Guyot
- 81 kg: Cédric Thöni
- 73 kg: Valentin Rota
- 90 kg: Timotée Ukaj
- +90 kg: Mike Chavanne

Quelques changements étaient opérés pour la seconde rencontre face aux Liechtensteinois de Ruggel. Le Judo-Club Cheseaux Okami était déclaré vainqueur sur le score sans appel de 10 à 0. Tous les membres de l'équipe ont donc remporté leur combat, soit:

- 66 kg: Isfendiar Piran Valseh
- 81 kg: Valentin Rota
- 73 kg: Jérôme Guyot

-90 kg: Timotée Ukaj
+90 kg: Mike Chavanne
De nombreux supporters avaient fait le déplacement dans le nord Vaudois. Les jeunes compétiteurs ont pu se réjouir en compagnie de leurs aînés.

Le Judo-Club Cheseaux Okami évoluera donc en 2019 en Ligue Nationale B.

Le Judo-Club Cheseaux



Tournoi et Fête de Noël du Judo-Club Cheseaux

En ce samedi 8 décembre, il y avait du monde, beaucoup de monde au centre sportif du Marais du Billet à Cheseaux pour participer à la Fête de Noël du Judo-Club.

Tout d'abord, les plus jeunes disputaient le Tournoi de Noël. Bien encadrés par les plus grands, les Ecoliers ont pu se mesurer dans des groupes composés en règle générale de 5 combattants. Les vainqueurs sont:

Chez les ceintures blanches (débutants): Mateo Renevier, Léo Faugère, Loris Chamoso, Benjamin Thummel et Matis Conversano.

Chez les ceintures de couleurs: Ryan Awoussou, Ethan Lauber, Luana Santarella, Jarod Sebbagh Nickel, Kenzo Rossetti, Rania Mouimi, Louis Bury, Déou Balmer, Lorenzo Perin, Manon Jaques, Fabio Perin, Niklas Cueni, Jérôme Parisi et Kinéas Kassimidis.

Pendant le tournoi, de nombreuses activités se déroulaient à tous les étages du centre sportif. Puis pour la deuxième partie de l'après-midi, tout le monde s'est retrouvé dans la grande salle. Après avoir été présentée au nombreux public, une partie de l'équipe masculine promue en Ligue Nationale B, ainsi que les entraîneurs et les plus grands, ont affronté les écoliers dans le traditionnel «randori de Noël».

Les judokas et les équipes ayant obtenu les meilleurs résultats de la saison ont également été honorés. Le public a pu ainsi applaudir les champions vaudois, romand ou suisse présents. Le challenge du membre méritant a été remis cette année à Chiara Friden.

Finalement, un invité surprise, à la barbe blanche et vêtu de rouge, est venu combler de friandises les participants au tournoi.

Le Judo-Club Cheseaux



Brève de sécurité du BPA

Patinage sur glace

Apprenez la technique de base

Le patinage sur glace permet de se déplacer sans subir de forces de résistance, ou presque. Cette activité améliore la coordination et l'endurance, favorise la souplesse et renforce la musculature. Le patinage sur glace se pratique comme activité de loisirs mais aussi en tant qu'activité sportive. Cette dernière se décompose en cinq disciplines: le patinage artistique, la danse sur glace, le patinage synchronisé, le patinage de vitesse et le short track.

Chaque année, en Suisse, quelque 3'600 personnes se blesse en faisant du patin à glace. Le type d'accident le plus fréquent est la chute sur la glace. Les blessures qui en résultent peuvent être des contusions aux genoux, aux poignets et aux coudes, des coupures et des déchirures, des fractures ainsi que des commotions cérébrales.

Conseils

- ✓ Faites bien aiguiser les lames de vos patins. Lacey correctement vos patins afin d'éviter de vous tordre la cheville.
- ✓ Si vous débutez, portez un casque (casque de sports de neige, casque cycliste ou de skate), des gants résistants (risque de coupure) et éventuellement d'autres protections (protège-genoux et protège-poignets).
- ✓ Echauffez-vous de façon ciblée. Faites des exercices de renforcement musculaire du tronc ainsi que des

exercices de stabilisation des chevilles, des genoux et des hanches.

- ✓ En cas de chute, lâchez votre partenaire.
- ✓ Les enfants non expérimentés peuvent utiliser un dispositif d'aide à patiner tel que «Pingo».
- ✓ Ne vous aventurez que sur des surfaces gelées lorsqu'elles ont été déclarées accessibles par les autorités compétentes et respectez les maximes de comportement sur la glace de la SSS.

