

## Nouveaux cours de self-défense (ju-jitsu)

### Dès la rentrée, le Judo-Club Cheseaux lance de nouveaux cours de self-défense (ju-jitsu)

Son entraîneur étant parti à la retraite, le Judo-Club Cheseaux a engagé un nouveau moniteur en la personne de **Patrick Diémand**, ceinture noire de ju-jitsu.

Le ju-jitsu, littéralement « art de la souplesse », voit ses origines remonter au Japon il y a plusieurs siècles. Il regroupe des techniques de défenses à

mains nues et de soumission. Il est à l'origine du judo bien entendu, mais également du karaté et de l'aïkido.

Les cours de ju-jitsu se déroulent au dojo du Marais du Billet à Cheseaux les mercredis soirs de 19h15 à 20h45, ainsi qu'à Echallens. Ils sont proposés aux adultes et adolescents, femmes et hommes, débutants et avancés.



### L'objectif des entraînements de ju-jitsu est notamment de :

- Renforcer la confiance pour un meilleur comportement lors de situations difficiles.
- Découvrir des techniques de self-défense.
- Combiner bonne humeur, communication, convivialité et découverte

En ce qui concerne les cours de judo, ils sont proposés aux enfants dès 6 ans, ainsi qu'aux adolescents et adultes. La vingtaine d'entraînements hebdomadaires se déroulent dans nos dojos de Cheseaux, ainsi que sur nos sites d'Echallens et de Penthaz.

De plus amples informations sur notre site [www.judo-cheseaux.ch](http://www.judo-cheseaux.ch).

## Nouvelles ceintures noires au Judo-Club Cheseaux

### Le Judo-Club Cheseaux compte quatre nouvelles ceintures noires de judo

Constantin Friden et Abel Jaouada d'une part, Noé Meylan et Stéphane Mueller d'autre part se sont présentés aux examens fédéraux de respectivement Berne en mars et Lausanne en juin pour l'obtention de la ceinture noire 1er dan. Ils ont tous les quatre passé avec succès les épreuves théoriques et techniques sous l'œil attentifs d'experts haut-gradés.

Ils sont ainsi les 13, 14, 15 et 16<sup>e</sup> porteurs de la ceinture noire entièrement formés au Judo-Club Cheseaux.



Constantin Friden, Abel Jaouada, Noé Meylan et Stéphane Mueller

## Nos judokas brillent sur les circuits européens

**April Fohouo** entame sa seconde saison chez les Juniors (U21). Engagée avec l'équipe suisse sur le circuit européen dans la catégorie des -70kg, elle remporte successivement les deux Coupes Européennes auxquelles elle participe, soit à Lignano (ITA) au mois d'avril et à Malaga (ESP) au mois de mai. Sa troisième et dernière sortie se solde à nouveau par un excellent résultat. Elle monte sur la deuxième marche du podium à la Coupe Européenne de Paks (HUN).



April a atteint ainsi très largement les critères fixés pour une sélection aux championnats continental et mondial. Elle participera au Championnat d'Europe le 6 septembre prochain à Tallin en Estonie et au Championnat du Monde de Douchanbé au Tadjikistan du 2 au 5 octobre 2024.



**Naim Matt** combat quant à lui en Elites. Après de longues convalescences, il retrouve progressivement une excellente forme. Ainsi, à la Coupe Européenne de Podcetrtek (SLO), après cinq victoires dans la très dense catégorie des -73kg, il monte sur la troisième marche du podium.

