

Directeur de la publication : Philippe SAID

Crédit photo : Ligue N.A

Mars-Avril 2020

Mot du président

Bonjour à toutes et à tous,

Face à la crise sanitaire sans précédent que nous traversons, le judo a su rapidement se mobiliser et répondre aussitôt aux préconisations des pouvoirs publics. Cela a été naturellement notre première priorité. Les clubs ont fermé leurs portes et les manifestations ou rencontres sportives ont été annulées ou reportées. Néanmoins, malgré cette période de confinement inédite, les dirigeants et entraîneurs sont restés mobilisés afin d'essayer de soutenir entre leurs membres un lien social encore plus indispensable aujourd'hui. Ainsi de nombreuses initiatives ont été développées afin de permettre à nos jeunes ou moins jeunes judoka de rompre la solitude et éviter l'isolement. Notre fédération a d'ailleurs mis en ligne des séances de judo en kimonos bien appréciées

Dans ce contexte difficile, l'union et la solidarité doivent être de mise. Ces valeurs font corps avec celles que nous transmettons au travers de notre culture et de notre pratique quotidienne. L'inscription de nombreux bénévoles sur la plateforme citoyenne ouverte par l'état afin de soutenir les associations et actions solidaires en est bien la preuve. Le mouvement sportif avec de nombreux judoka ont répondu présents avec près de 30% du total des volontaires inscrits. Nous pouvons en être fiers.

Tous les moyens doivent être recherchés pour créer ou faciliter le lien entre nous et entre nos licenciés. Les Présidents et les CTF des comités départementaux sont avec leurs équipes sur le pont et restent à votre entière disposition, comme nos partenaires institutionnels, Conseil Régional, Conseil Département, communes et intercommunalités. N'hésitez pas à les contacter.

Mais, malgré la bonne volonté de chacun d'entre nous, il est parfois compliqué de mobiliser nos jeunes sans pouvoir les voir. Alors pour vous accompagner à soutenir auprès de vos licenciés l'esprit maison qui nous est si cher, la Ligue a souhaité s'impliquer en s'associant avec votre comité départemental au projet porté par le CROS NA, la startup MARACUJA et l'UNSS, sous forme d'un jeu numérique intitulé #ResteALaMaison. Ce challenge propose, aux jeunes de 10 à 19 ans confinés chez eux, une activité ludique particulièrement innovante, sur fonds de valeurs de l'Olympisme. Le formulaire de pré-inscription à utiliser par les licenciés est ici : <https://challenge.maracuja.ac/crosalamaison>

Ce challenge gratuit sera, j'en suis convaincu, les captiver et leur donner envie de défendre en s'amusant l'identité de leur association. Chaque judoka en répondant à un quiz marquera des points qui s'additionneront pour son club. A la fin du jeu, le club de judo qui comptabilisera le plus de points gagnera le challenge Maracuja et se verra récompensé par la venue d'un ou d'une championne de notre région lors d'un entraînement à la rentrée prochaine. Enfin, si la période de confinement est terminée en juin, une remise de prix pourrait être organisée lors de la journée Olympique fin juin en présence d'athlètes Olympiques.

Dès demain une information plus complète vous sera retournée afin de voir mieux l'appréhender. N'hésitez pas à la communiquer le plus largement possible auprès de vos licenciés. Ils pourront s'y inscrire et même proposer à des amis qui ne sont pas judoka d'y participer avec eux et de marquer des points pour leur club.

En vous remerciant encore pour votre engagement et votre mobilisation, je reste avec mon comité directeur et toute l'équipe technique et administrative régionale à votre écoute et entière disposition.

Bien à tous et pensez qu'en vous protégeant vous protégez les autres

Bon courage à toutes et à tous

Philippe SAID

Président Ligue Nouvelle Aquitaine de judo



Coronavirus : le point sur la situation

- Les missions des CTF sont réorganisées de façon à garder une liaison et assurer une continuité de la vie fédérale avec les clubs, les enseignants et les licenciés. Différents outils de télé-travail sont développés : téléphone, mail, sharepoint, WhatsApp, facebook, instagram, skype, zoom... suivant les cas. Divers documents, différentes productions vidéo ont déjà été partagées, mises en ligne...
- Les formations se déroulent à distance (Sporteef, skype, zoom...). Le calendrier des certifications sera réorganisé en fonction de l'évolution du contexte sanitaire et de la réouverture des sites d'accueil. Un aménagement des modalités d'épreuves pour des examens à distance est envisageable.
- Le rythme des Pôles Espoirs sera calqué sur le rythme scolaire et la possibilité de regroupement. En attendant, un suivi est organisé à distance pour les parties scolarité, entraînement à domicile, recrutement...
- Le calendrier sportif, stages, compétitions, grades est adapté au fur et à mesure des consignes sanitaires avec la diffusion la plus large possible et le plus amont possible. Les activités non prioritaires sont annulées, les activités dont le maintien est justifié par des impératifs majeurs, notamment sélection ou titre national et certification, sont reportées. Un dépassement du calendrier sur juillet ou un report sur la saison 2020/2021 sont envisageables.

CONFINEMENT / CONTINUITÉ DU JUDO, SCIENCE DE L'ÉDUCATION ET DE LA CITOYENNETÉ (J. KANO)

Chers Judoka,

Vous êtes comme nous tous, privés de votre liberté de mouvement par des mesures de confinement, sans possibilité de pratiquer le judo collectivement. Nous devons donc faire preuve d'inventivité pour continuer à pratiquer la discipline que nous aimons, garder la forme et se défouler.

C'est la raison pour laquelle nous vous proposerons à partir de lundi prochain un certain nombre de modules judo à « faire à la maison » accessibles des plus petits aux plus expérimentés. Vous pourrez vous entretenir physiquement à travers le Taïso et perfectionner votre technique à travers les exercices de Tandoku Renshu (travail en solitaire).

Des vidéos seront également en ligne sur :

- L'apprentissage de la chute,
- Comment faire son nœud de ceinture pour les plus jeunes

Dans le respect des consignes sanitaires nationales je vous souhaite un bon confinement, restez judoka dans vos attitudes et dans vos actes...

Soyez citoyens et restez positifs.

Saluez Judo dans la vie civile comme sur le tatami, c'est la meilleure barrière contre le coronavirus. Le salut judo respecte les distances préconisées sans se toucher et exprime le respect.

Soyons patients, citoyens et solidaires.

La priorité absolue, c'est la santé de tous, et le judo s'adaptera.

Jean-Luc ROUGÉ, Président de la FFJDA.



Judo à la maison



Faire du sport chez soi, c'est facile !

Pendant cette période de confinement l'organisation mondiale de la santé recommande 30 minutes d'activité physique par jour pour les adultes et 1 heure pour les enfants. De plus il est important de réduire son temps passé allongé et assis.

C'est pourquoi le gouvernement, la fédération française de judo, les judoka de haut niveau et mêmes certains clubs nous proposent de nombreux entraînements à faire à la maison.

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

1 h/jour pour les enfants et les adolescents
30 mn/jour pour les adultes

Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre



Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques

Réduire son temps passé en position assise ou allongée et rompre ces périodes prolongées par de la marche ou des étirements idéalement toutes les heures



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Se lever régulièrement

Marcher ou s'étirer toutes les 2 heures

Lorsque vous téléphonez, marchez !

Utiliser le mobilier pour le renforcement musculaire ou les étirements



Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machine ou autres équipements sportifs

Faire quelques activités qui favorise l'équilibre dynamique ou bien les exercices de posture (sur une jambe, sur la pointe des pieds...)

Si vous en avez un, profitez de votre jardin en vous activant



Voici par exemple l'entraînement de **Teddy Riner** et de **Clarisse Agbegnenou** en cliquant sur les liens suivants :

→ l'entraînement de Teddy

→ l'entraînement de Clarisse

Quant à la fédération française de judo, elle nous propose des entraînements quotidiens disponibles en cliquant sur les liens suivants : → sur le Facebook de la FFJDA et sur leur site internet.

Vous pouvez retrouver de nombreux entraînements accessibles à tous à faire à la maison sur les réseaux sociaux de nos athlètes.

D'autres recommandations et aides pour s'entraîner à la maison

D'après le ministère des sports :

Ne pas pratiquer d'activité physique si vous avez de la fièvre (en cas de température supérieure ou égale à 38°C) et/ou courbatures et pendant les 14 jours suivant un épisode grippal (fièvre, courbatures). Sans avis médical, ne pas consommer des anti-inflammatoires ou de la cortisone ou de l'aspirine [Exemples d'anti-inflammatoires : Ibuprofène (ADVIL, RHINADVIL, NUROFEN, SPIFEN), Diclofénac (VOLTARENE), Kétoprofène (BIPROFENID), Naproxène (APRANAX)...].

Si votre état de santé le permet et en l'absence de symptômes, pour pratiquer une activité physique dans de bonnes conditions, il faut :

- bien s'échauffer et effectuer l'activité physique de façon progressive ;
- bien s'hydrater ;
- ne pas fumer, notamment ne pas fumer 1 HEURE AVANT et 2 HEURES APRÈS l'activité physique.

De plus pour se dépenser et s'entraîner pendant le confinement des applications gratuites sont à votre disposition pour vous accompagner durant vos entraînements à la maison. On retrouve « BE SPORT », « ACTIVITI BY MY COACH », « GOOVE APP » et bien d'autres ! Plus d'informations ici.

Pratiquer le kyudo à son domicile

La pratique du kyudo est elle aussi possible à la maison pendant le confinement.

Plus de précisions sur le site du comité national du kyudo et sur leur page Facebook. Suivre le lien sur l'image des « exemples de la semaine 1 » pour y accéder.



Pendant la période de confinement, sur sollicitation de la Direction Technique Nationale de la FFJDA, chaque club affilié de la ligue sera contacté par un membre de l'Equipe Technique Régionale pour un échange sur l'impact de la situation dans la vie fédérale et les solutions optimales pour la reprise de l'activité dynamique, sereine et sécurisée

