



**CERCLE MIKAGE JUDO  
DE MEAUX**



**Résultats de judo  
Saison 2021-2022**



21 au 25 février 2022 – Stage Elite 77 - INJ PARIS

Lina KADI - Thya Evrat

Du 28 février au 4 mars 2022

|            |          |
|------------|----------|
| LANSARI    | SYRINE   |
| MERLET     | TEO      |
| LOTRIAN    | FUSTINE  |
| LABIDI     | ANIS     |
| GOSSIOUX   | ISALYS   |
| GOSSIOUX   | MAIAN    |
| HOCHART    | SELENE   |
| HOCHART    | HECTOR   |
| HAMDI      | LUNA     |
| ROCHE      | CELYAN   |
| BURKHARDT  | RAPHAEL  |
| CHOULAK    | ABDALLAH |
| EV RAT     | THYA     |
| FOTSING    | SARAH    |
| MENDES     | JULIE    |
| DENIS      | LAURENT  |
| KIBANGOU   | NAEL     |
| DURAND     | AYANAH   |
| SAKBATHIAN | GRIGORI  |
| MAIRE      | NOLHAN   |

Du 2 mai au 6 mai 2022

|           |              |
|-----------|--------------|
| MERLET    | TEO          |
| GOSSIOUX  | ISALYS       |
| GOSSIOUX  | MAIAN        |
| GOSSIOUX  | ROBIN        |
| HOCHART   | SELENE       |
| HOCHART   | HECTOR       |
| RICCIO    | TESSA        |
| ROCHE     | CELYAN       |
| BURKHARDT | RAPHAEL      |
| FOTSING   | SARAH        |
| MENDES    | JULIE        |
| DENIS     | ALEXANDRE    |
| KIBANGOU  | NAEL         |
| ANDRADE   | VALENTIN     |
| ANDRADE   | BENJAMIN     |
| MAIRE     | NOLHAN       |
| HAMDI     | LUNA         |
| LOTRIAN   | FAUSTINE     |
| HUET      | AMELIE       |
| HUET      | HANNAH       |
| DURAND    | AYANAH       |
| NZOUSSI   | ANGE RAPHY   |
| NZOUSSI   | Ange-Marilee |



# LES STAGES ENFANTS

| Heure         | Activités                              | Lieu                                      |
|---------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 8h30 - 9h00   | Arrivée des enfants                    | Dojo                                      |
| 9h00 - 9h45   | Echauffement musculaire + coordination | Dojo ou extérieur (si le temps le permet) |
| 10h00 - 11h30 | Ne waza + tachi waza judo              | Dojo                                      |
| 11h30 - 12h00 | Jeux sportifs                          | Dojo                                      |
| 12h00 - 13h00 | REPAS                                  | Petite salle                              |
| 13h00 - 14h00 | Temps calme (jeux de sociétés)         | Dojo                                      |
| 14h00 - 15h00 | Tachi waza judo                        | Dojo                                      |
| 15h00 - 16h45 | Jeux sportifs Match                    | Gymnase                                   |
| 16h45 - 17h00 | Gouter + départ des enfants            | Dojo                                      |

## Lundi :

- Athlétisme (parcours motricité, vitesse, relai...)
- Ne waza : développement de la mobilité au sol, défense, travail d'opposition...
- Initiation basket (jeux de coordination, dribble, passe, panier, jeux en équipe)
- Match : match de basket à thème
- Tachi waza : développement de la mobilité debout, déplacement, vitesse, opposition
- Epreuve koh lanta

## Mardi :

- Course + fractionné. Développer son endurance.
- Ne waza : retournement dans différentes situations de UKE, immobilisation.
- Initiation Foot (jeux de coordination, passe, tir, jeux en équipe)
- Match : match de foot à thème
- Tachi waza : travail technique mouvement de jambe, travail de fauchage + balayage, placement combat.
- Epreuve koh lanta

## Mercredi :

- Randonnée : marche en extérieur
- Ne waza : sortie d'immobilisation + reprise d'initiative.
- Initiation jeux de balles
- Thèque avec parcours motricité
- Tachi waza : travail kumikata + déplacement + technique (vu la veille)
- Epreuve koh lanta

## Jeudi :

- Footing
- Ne waza : travail de LDS + automatisme
- Initiation hand-ball (jeux de coordination, passe, tir, jeux en équipe)
- Match : match de hand à thème.
- Tachi waza : Travail technique mouvement de hanche plus mise en situation combat.
- Epreuve koh lanta

## Vendredi 4:

- Jeux de course, d'endurance, renforcement, équilibre ...
- Ne waza combat : mise en pratique des exercices et techniques travaillé.
- Epreuves Koh Lanta
- Tachi waza combat : mise en pratique des exercices et techniques travaillé.
- Chasse au trésor koh lanta



## PODIUMS DE NOS JUDOKAS

Après deux années presque blanches car les compétitions se sont arrêtées brutalement, le club a renoué avec sa tradition d'envoyer ses judokas dans différents tournois importants.

Nous avons participé aussi bien à des championnats départementaux ou régionaux. Certains sont aller jusqu'en championnat de France

### **Nous avons réalisé 38 podiums avec les plus grands**

Les tournois ont recommencé en fin de saison, les plus jeunes n'ont pas pu s'exprimer pleinement. Nous espérons que cet année les tournois vont pouvoir se dérouler Normalement.

### **Nous avons tout de même réalisé sur deux tournois 62 podiums avec les plus jeunes**



# LES COMPETITIONS

- 4 décembre 2021 – Master d'Angers – Niveau excellence
- 5 décembre 2021 – Championnat de Seine & Marne cadettes - le Mée sur Seine
- 9 janvier 2022 – Championnat de Seine & Marne Junior, 1<sup>ère</sup> division - Le Mée sur Seine
- 22 janvier 2022 – Championnat de Seine & Marne Minimes – Ozoir-la-Ferrière
- 13 février 2022 – Championnat minimes IDF – Nanterre
- 13 mars 2022 – Sélection Nord 77 Benjamins – Dammartin en Goële
- 20 mars 2022 – Championnat IDF cadettes 1D – Nanterre
- 27 mars 2022 – Coupe de France minimes – Le Grand Dôme, Villebon sur Yvette
- 9 & 10 avril 2022 – Championnats Seine & Marne benjamins – La Ferté Gaucher
- 9 avril 2022 – Coupe Cadette Seine & Marne – La Ferté Gaucher
- 10 avril 2022 – Tournoi de Saint Dizier
- 10 avril 2022 – Championnat Seine & Marne 1D Senior – La ferté Gaucher
- 16 avril 2022 – Configuration coupe de France Minimes par équipe le Mée
- 23 avril 2022 – Championnat de France – Villebon sur Yvette
- 24 avril 2022 – Championnats IDF Benjamins – Villebon sur Yvette
- 30 avril 2022 – tournoi vétérans de Gérardmer
- 14 mai 2022 – Championnet de France Minimes
- 14 mai 2022 – tournoi de Meaux avec nos clubs amis.
- 21 mai 2022 – Coupe 77 qualificative pour les chpts de France 3D – Le Mée (cadets 2002 – juniors – seniors)
- 22 mai 2022 – Tournoi de Lizy-sur-Ourcq
- 4 juin 2022 – Circuit Kyu Cadets (orange à bleue) – Brétigny sur Orge
- 4 juin 2022 – Circuit Kyu seniors (marron) – Brétigny sur Orge
- 4 juin 2022 – Circuit Kyu vétérans (marron) – Brétigny sur Orge





4 décembre 2021 – Master d'Angers – Niveau excellence

3<sup>ème</sup> Nicolas PLAISE

5 décembre 2021 – Championnat de Seine & Marne cadettes - le Mée

2<sup>ème</sup> Lina KADI, vice -championne de S&M, qualifiée pour les IDF

5<sup>ème</sup> Thya EVRAT

9 janvier 2022 – Championnat de Seine & Marne Junior, 1<sup>ère</sup> division - Le Mée

NC Jibril BOUADLA, 1V sur ippon et 1D marque 10 points pour sa ceinture noire

22 janvier 2022 – Championnat de Seine & Marne Minimes – Ozoir-la-Ferrière

3<sup>ème</sup> Lenny LAGOS, Championnat de S&M, qualifié pour les IDF

12 février 2022 – Passage de grade katas / Shiai / UV2 – Brétigny sur Orge

Jibril BOUADLA, Kata + UV2 obtenus

Hugues HOCHART, kata + UV2 obtenus

13 février 2022 – SHIAI – Brétigny sur Orge

Hugues Hochart

13 février 2022 – Championnat minimes IDF

3<sup>ème</sup> Lenny LAGOS, Championnat de IDF, qualifié pour les France



# LES RESULTATS

12 mars 2022 – Katas et UV2 – INJ PARIS

Patrice Bernis – Katas + UV2 obtenus

12 mars 2022 – Shiai – Montfermeil

Jibril BOUADLA, 30 points : ceinture noire obtenue : 1<sup>er</sup> Dan

Hugues HOCHART : 10 points obtenus

13 mars 2022 – Sélection Nord 77 Benjamins – Dammartin en Goële

1<sup>er</sup> Dan NZANZA

1<sup>ère</sup> Tessa RICCIO

3<sup>ème</sup> Sélène HOCHART

9<sup>ème</sup> Leo WAVRANT

20 mars 2022 – Championnat IDF cadettes 1D – Nanterre

NC Lina KADI – 1V – 1D pas de repêchage

27 mars 2022 – Coupe de France minimes – Le Grand Dôme, Villebon sur Yvette

NC Lenny LAGOS, 1D en tableau, élimination directe

9 & 10 avril 2022 – Championnats Seine & Marne benjamins – La Ferté Gaucher

NC Sélène HOCHART, 1D

2<sup>ème</sup> Tessa RICCIO, 2V, 1D

2<sup>ème</sup> Dan NZANZA, 1D, 2V

9 avril 2022 – Coupe Cadette Seine & Marne – La Ferté Gaucher

5<sup>ème</sup> Lina KADI

NC Thya EVRAT

NC Ange-Raphaël NZOUSSI, 1D, repêchage, 1D





10 avril 2022 – Tournoi de Saint Dizier

3<sup>ème</sup> Lenny LAGOS

10 avril 2022 – Championnat Seine & Marne 1D Senior – La ferté Gaucher

3<sup>ème</sup> Wilfried EPONONH : 2V, 1D

NC Hugues HOCHARD : 1D

NV Clément PRUDHOMME : 1D, pas de repêchage

16 avril 2022 – Configuration coupe de France Minimes par équipe le Mée

2<sup>ème</sup> Lenny LAGOS en +73kg

23 avril 2022 – Championnat de France – Villebon sur Yvette

NC Wilfried EPONONH

24 avril 2022 – Championnats IDF Benjamins – Villebon sur Yvette

NC Tessa RICCIO, sort 1<sup>ère</sup> de poule mais perd en tableau et n'est pas repêchée

2<sup>ème</sup> Dan NZANZA, sort 1<sup>er</sup> de poule, Vice-champion IDF Benjamins

30 avril 2022 – tournoi vétérans de Gérardmer

Hugues HOCHART, marque 10 points de plus

14 mai 2022 – Championnet de France Minimes

Lenny Lagos, l'équipe perd en 8<sup>ème</sup> de finale sur 80 équipes engagées.



# LES RESULTATS

14 mai 2022 – tournoi de Meaux avec nos clubs amis.

- 1<sup>er</sup> Nassim SINI –  
Matteo ZAMPOLINI –  
Celyan ROCHE –  
Hector HOCHART –  
André-José BARROS DE JESUS –  
Jason NZANZA –  
Nolhan MONY-MAIRE –  
Téo MERLET –  
Naël KIBANGOU –  
Léo WAVRANT –  
Martin WAVRANT –  
Robin GOSSIOUX-GRIGNON
- 2<sup>ème</sup> Raphaël BURKHART –  
Faustine LOTRIAN –  
Julie MENDES –  
Luna HAMDİ –  
Malone MOREAU –  
Seydina-Mouhamed GEORGES HAIDARA –  
Louna CHARPENTIER –  
Hugo-Joseph KAIMBA KONZALA –  
Grigori SHAKBATIAN –  
Maïann GOSSIOUX-GRIGNON –  
Messi NZANZA –  
Tessa RICCIO –  
Dan NZANZA
- 3<sup>ème</sup> Benjamin ANDRADE –  
Wissem EL FAKIR –  
Sarah FOTSING-MOSEBO  
Alexandre DENIS –  
Sélène HOCHART –  
Ayanah-Maori DURAND-ALAMAZANI –  
ayan-Serge NOUBISSI NANA
- 4<sup>ème</sup> Isalys GOSSIOUX-GRIGNON –  
Abdallah CHOULAK –  
Syrine LANSARI –  
Tomas BARROS DE JESUS –  
Chris-Evan KOUASSI
- 5<sup>ème</sup> Céleste MIKAMONA



22 mai 2022 – tournoi de Lizy-sur Ourcq

**Le club est arrivé 4ème sur 22 clubs engagés**

## Minimes

- 1er Lenny LAGOS
- 2ème Robin GOSSIOUX-GRIGNON
- 3ème Marin WAVRANT

## Benjamins

- 1ère Ayanah DURAND ALAMAAZANI
- 1ère Tessa RICCIO
- 2ème Léo WAVRANT
- 3ème Sélène HOCHART
- 3ème Dan NZANZA

## Poussins

- 2ème Abbadallah CHOULAK
- 2ème Nael KIBANGOU
- 2ème Nolhan MAIRE
- 2ème Messi NZANZA
- 3ème Maïann GOSSIOUX-GRIGNON
- 3ème Céleste MIKAMONA
- 3ème Grigori SHAKHBATIAN
- 3ème Joseph Hugo KAIMBA KONZAPA
- 4ème Isalys GOSSIOUX-GRIGNON
- 4ème Syrine LANSARI
- 4ème Téo MERLET
- 4ème Amélie HUET
- 4ème Sarah FOTSING MOTSEBO

## Pré-poussins

- 1ère Luna HAMDİ
- 1er Hector HOCHART
- 1er Matteo ZAMPOLINI
- 1er Julie MENDES
- 2ème Raphael BURKARDT
- 2ème Marietou DIOP
- 2ème Anfel Ines MEZIANE
- 2ème Jason NZANZA
- 2ème Celyan ROCHE
- 3ème Luna CHARPENTIER
- 3ème Faustine LOTRIAN
- 3ème Malone MOREAU
- 3ème Gabriel RASLE
- 3ème Nassim SINI
- 4ème André José BARROS DE JESUS
- 4ème Wissem EL FAKIR



# LES RESULTATS

21 mai 2022 – Coupe 77 qualificative pour les chpts de France 3D – Le Mée

NC Wilfried EPONONH

NC Clément PRUDHOMME

22 mai 2022 – Examen UV1 et UV2 Kata – Le Mée

Laurent DENIS, a obtenu ses katas

22 mai 2022 – UV3 vétérans – Le Mée

Patrice BERNIS a marqué 50 points d'un coup, il est ce jour ceinture noire

Laurent DENIS a débloquent le compteur et a obtenu 10 points

Hugues HOCHARD continue sur sa lancée, a marqué 17 points avec un total du 37 points

4 juin 2022 – Circuit Kyu Cadets (orange à bleue) – Brétigny sur Orge

NC Melyan EPONONH

NC Thya EVRAT

2<sup>ème</sup> Lina KADI a marqué 30 points pour sa ceinture noire

NC Ange-Raphael NZOUSSI

4 juin 2022 – Circuit Kyu seniors (marron) – Brétigny sur Orge

1<sup>er</sup> Wilfried EPONONH, débloquent le compteur et marque 20 points

Clément PRUDHOMME, blessé

Hugues HOCHART, 10 points supplémentaires, soit un total de 47 points

4 juin 2022 – Circuit Kyu vétérans (marron) – Brétigny sur Orge

3<sup>ème</sup> Laurent DENIS, 17 points supplémentaires, soit 27 points

11 juin 2022 – Passage de grade katas et UV2 – Brétigny sur Orge

Wilfried EPONONH, obtenu ce jour ses katas

12 juin 2022 – Shiai – Brétigny sur Orge

Laurent DENIS, 10 points supplémentaires

Wilfried EPONONH, finit ses points et est ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan

18 juin 2022 – Shiai – Montigny-le-Bretonneux

Laurent DENIS, 10 points supplémentaires

19 juin 2022 – Shiai – Sucy en Brie

Laurent DENIS, 10 points supplémentaires, soit 57 points

