

Le monde est en suspens à cause d'un virus et chacun, à notre échelle, nous prenons part au combat en étant solidaires et en restant chez nous.

Ces vacances scolaires qui débutent ne ressemblent à aucune autre. Alors, même si pour le moment nous ne pouvons plus pratiquer ensemble le judo, nous avons tous tellement à partager ! C'est pourquoi, nous avons pensé à vous...

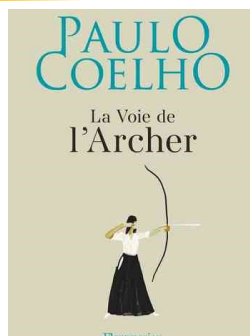
## Un livre

Quel rapport avec le *judo*, vous dites-vous ?

Le *kyudo* est une discipline dans la pure tradition japonaise. Elle vise la persévérance, l'excellence et le dépassement de soi. Des valeurs présentes également dans le *judo*.

Paulo Coelho pratique le *kyudo* et a retranscrit avec beaucoup de justesse tout ce qu'il faut mettre en œuvre depuis l'intention jusqu'à l'atteinte du but, lorsque la flèche est plantée dans la cible.

Une lecture inspirante !



« Ne retiens jamais la flèche si l'unique chose qui te paralyse est la peur de manquer ta cible. »

## Une vidéo

Actuellement, les *sakura* (cerisiers) sont en fleur au Japon. Ils sont le symbole de l'éphémère et du renouveau. Ils sont une invitation à prendre le temps de réfléchir à ses envies et ses projets.

Les *sakura* du *hanami* (contemplation des fleurs) apparaissent juste avant le rentrée des classes au Japon.

Pour en savoir plus, nous vous proposons ce numéro d'Echappées belles :

<https://youtu.be/s6-QPsU6qZw>

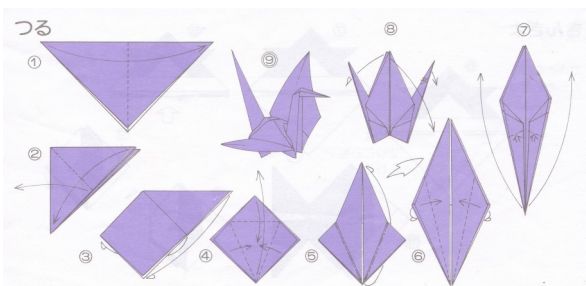


## Une activité manuelle

Ce mode d'emploi vous permet de réaliser des grues en *origami*.

Pour les esprits créatifs, vous pouvez d'abord décorer votre carré de papier avec des motifs aux crayons de couleur ou aux feutres.

Au Japon, la grue est un symbole de fortune, longévité et fidélité. Elle est utilisée comme motif sur les *uchikake*, les kimonos portés lors des mariages.



## Une envie de partage

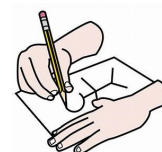
Partagez vos créations !

Que ce soit un dessin ou une photo de vos *origami*, vous pouvez nous les envoyer à l'adresse mail du club, ci-dessous, jusqu'au jeudi 09 avril 2020.

Ils seront ensuite regroupés sur une page de notre site internet pour les partager avec tous les adhérents. Vous pourrez y accéder dès le samedi 11 avril 2020, avec le code **UniS**, en suivant ce lien :

<https://www.csmp-judo-jujitsu.fr/en-savoir-plus/une-envie-de-partage-102026>

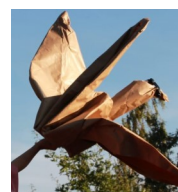
Faites bouillir votre imagination et partagez !



✉ **CSMP Judo Jujitsu**  
2 allée Georges Hassoux, île de Puteaux  
92800 PUTEAUX



🌐 [www.csmp-judo-jujitsu.fr](http://www.csmp-judo-jujitsu.fr)  
☎ 06.59.35.99.94 ou ☎ 01.47.74.54.99  
@ [csmp.judojujitsu@gmail.com](mailto:csmp.judojujitsu@gmail.com)



Grue en origami

Pour agrandir le mode d'emploi, cliquez sur l'image