



# Hajimons !

## PROVERBE

Poussières entassées font montagne

*(Les grandes choses se font petit à petit)*

ANNÉE 2012, N° 2

JANVIER

## La vie du club

### Résultats en compétition

L'Energy Club de Garches organisait, dimanche 11 décembre dernier, le tournoi minimes de Garches. Deux de nos jeunes judokas s'y étaient engagés : Corentin CZELADKA, et Matthieu PINTO. Bravo à Matthieu qui a réussi à se hisser à la 3e place de sa catégorie. Corentin n'a pas démerité non plus même s'il s'incline au troisième tour. On fait le pari que s'ils continuent à travailler avec la même assiduité, vous entendrez sûrement parler de ces deux-là d'ici quelques temps.



**Matthieu PINTO tout à droite, sur la 3e marche du podium**

### DANS CE NUMÉRO :

3 questions à : Brigitte Dupuis 2

Evolution du règlement d'arbitrage 2

Zoom sur une championne : Jane Bridge 3

La tenue d'entraînement 3

Jeux 3

Infos pratiques 4

Résultat du concours 4



**Sandrine LAVOINE (2e à gauche) sur la plus haute marche du podium**

Le 17 décembre avait lieu à Wasquehal, le second open de ju-jitsu de la saison. Sandrine LAVOINE, toujours la même, s'y était engagée. Devinez quoi ? Elle a encore terminé première de sa catégorie. Bravo à notre présidente, on ne peut que lui souhaiter la même chose pour la prochaine compétition qui aura lieu fin janvier à Orléans.

Pour clore ce chapitre, signalons la prouesse de 2 vétérans qui se sont illustrés le 10 décembre au Master vétérans de l'Anjou. Philippe DUVERGT et Henri DEVILY-LEVY qui s'entraînent avec nous le mardi ont fait respectivement premier et deuxième dans leur catégorie. Bravo à nos 2 « anciens », en espérant que leur exemple donnera des idées à d'autres.

### Passage de grades

Ugo NEPI, qui n'est autre que le trésorier du club, a obtenu sa ceinture noire (option ju-jitsu). Bravo et bienvenue dans la grande famille des ceintures noires, nous ne pouvons que lui souhaiter bon vent. Les « vraies choses » vont maintenant commencer pour lui.

**Ugo NEPI reçoit sa ceinture noire de Jean-Pierre GIRAUDON**



## 3 questions à : Brigitte DUPUIS



Brigitte montrant une immobilisation propre au ju-jitsu. Uke est sur le ventre.

« c'est l'intérêt du judo : on peut progresser à tout âge ! »

**Qui suis -je ?** J'ai découvert le judo très tard, vers 30 ans, grâce à un membre de ma famille sélectionné pour les championnats de France cadets . Il a terminé 5ème et je suis dès le lendemain allée m'inscrire à Bois-Colombes au club de judo, que je n'ai pas quitté depuis. Une découverte qui est devenue une passion : j'ai passé peu à peu mes ceintures et ai fait partie du groupe auquel on a demandé pour la 1 ère fois un requis commissaire sportif pour passer la ceinture noire. J'ai continué à avancer ( c'est l'intérêt du judo : on peut

progresser à tout âge !) et suis aujourd'hui 3 ème dan ( 4ème en cours), arbitre FI et commissaire sportif national judo, arbitre national et commissaire sportif national jujitsu.

J'ai passé mon Brevet d'Etat : on ne peut pas espérer des résultats sportifs après un certain âge, mais il est par contre passionnant de former des élèves, de les aider à progresser et de les voir obtenir des ceintures noires ou des podiums.

**Intérêt du parcours de commissaire sportif :** participer à de belles compétitions ( j'ai fait pour la 1ère fois le Tournoi de Paris et les Championnats du Monde Juniors en 2009), côtoyer des champions et accompagner mes élèves dans leurs tournois. On peut aussi choisir l'arbitrage si on n'est pas trop timide : arbitres et commissaires

appartiennent à la même équipe .

**Pour devenir commissaire sportif,** il faut commencer à l'échelon du département : on devient stagiaire, on participe à des compétitions en contrôlant la pesée des combattants, en tenant une table ( marquage des points, tenue des poules ou des tableaux, appel des combattants, marquage des résultats). Peu à peu, on progresse, on participe à des compétitions de plus en plus importantes

( régionales, interrégionales et nationales). Il ne faut pas rechigner à passer beaucoup de week-ends sur les tapis, mais cela signifie aussi beaucoup de convivialité avec toute l'équipe d'arbitres et de commissaires sportifs.

« Il ne faut pas rechigner à passer beaucoup de week-ends sur les tapis »

## Evolution du règlement d'arbitrage

Dans le numéro précédent, nous avons vu la règle qui n'autorise **pas d'attaque directe** avec saisies ou blocages à 1 ou 2 mains ou avec le bras ou les bras **en dessous de la ceinture**. Il existe des spécificités de cette règle pour les benjamins et minimes. Si on part du principe que la répétition fixe la notion, il importe dès le plus jeune âge d'acquérir les bonnes pratiques. Aussi, le côté éducatif lors

de l'apprentissage prime sur le résultat en compétition. Tel est l'esprit des règlements benjamins et minimes. Que disent-ils ?

1. Le règlement des benjamins stipule que : « Les saisies, les blocages et les barres en dessous de la ceinture sont interdits dans tous les cas c'est-à-dire aussi bien en

attaque directe, en enchaînement ou en contre-prise ».

2. Quant au règlement des minimes, il précise que : « Les saisies en dessous de la ceinture sont interdites en attaque directe et en enchaînement. Toutefois, elles sont autorisées en contre-prise ».

# Zoom sur une championne : Jane BRIDGE



Né en 1960 en Angleterre, ce petit bout de femme à gagner plusieurs titres européens (en 1976, 1978 et 1980) et a été la première femme championne du monde en -48kg.

Elle a ensuite été entraîneur de

l'équipe nationale d'Angleterre et enseigne maintenant à l'Université de Bath où elle participe à la formation de coachs sportifs.

Aujourd'hui 7ème dan, Jane Bridge a eu un parcours sportif exceptionnel. S'illustrant également en football féminin à ses débuts, elle choisit finalement le judo où elle excelle. Sa silhouette fine cache une femme vive, dynamique et grande technicienne.

Peut-être aurez-vous la chance de la rencontrer car, selon les années, elle vient parfois donner un cours dans notre club. Un conseil :

ne la rater pas à son prochain passage !



Jane Bridge dispensant un stage de perfectionnement

## La tenue d'entraînement

Comme nous le rappelions dans la précédente parution, le judo est un art martial « traditionnel ». Il se pratique avec une tenue appelée *judogi*. Ce vêtement communément appelé kimono **doit être blanc**, sobre et résistant. Il doit être identique pour tous parce qu'il marque l'égalité devant l'effort et le travail, dans la pratique et surtout dans le processus permanent d'apprentissage.

Les féminines doivent porter sous la veste un maillot de corps long, blanc ou presque blanc, manches courtes, sans aucun marquage, maintenu dans le pantalon du judogi. Toute autre tenue est proscrite sauf pour les athlètes de première division qui ont le droit de porter un judogi de couleur bleue en compétition.

### Tenue du judoka avant la compétition



## Jeux

Reproduis, dans chaque bulle, les caractères japonais signifiant *judo*

柔道

## Coloriage

### Devinettes

- Comment se nomme le mouvement à colorier ?
  - Qui a été désigné le sportif de l'année 2011 ?
- ◇ Jean-Luc ROUGE
- ◇ Teddy RINER
- ◇ Roger VACHON



Réponse : O-Soto-Gari



## CSMP Judo Ju-jitsu

**Courrier :** Ile de Puteaux,  
allée Georges Hassoux, 92800 Puteaux

**Dojo :** Salle Puteaux Contact 2,  
2 allée du Marché, 92800 Puteaux

**Téléphone :** 01 47 74 54 99

**Portable :** 06 03 54 00 51

**Messagerie :**

csmp.judojujitsu@gmail.com

### Le Code moral :

- **la politesse :** c'est le respect d'autrui,
- **Le courage :** c'est de faire ce qui est juste,
- **La sincérité :** c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée,
- **L'honneur :** c'est d'être fidèle à la parole donnée,
- **La modestie :** c'est de parler de soi-même sans orgueil,
- **Le respect :** sans respect, aucune confiance ne peut naître,
- **le contrôle de soi :** c'est de savoir se taire lorsque monte la colère,
- **l'amitié :** c'est le plus pur des sentiments humains.



## Infos pratiques

Si vous souhaitez faire de la compétition, un document très important est indispensable : *le passeport sportif*. Ce document d'une validité de 8 ans, renferme toute la vie du judoka, son état civil, ses certificats médicaux, sa progression, les grades obtenus, les stages effectués, etc.

Tout compétiteur doit présenter un passeport avec sa photo tamponnée. Ce document doit avoir moins de 8 ans (une tolérance de validité jusqu'au 31 août de la saison est accor-

dée) pour être accepté en compétition officielle. Il doit également détenir 2 timbres-licences FFJDA dont celui de l'année en cours. Et pour finir, le passeport doit aussi contenir le certificat médical de la saison en cours qui mentionne la « **non contre-indication à la pratique du judo / ju-jitsu en compétition** ». Bien sûr ce dernier doit dater de moins d'un an au jour de la compétition. Sans ces 3 éléments, vous risquez de vous voir refuser l'accès à la

compétition. Alors, pensez-y !

### **Vacances d'hiver**

Les prochaines vacances s'étaleront du 18 février au 05 mars. Le dojo sera fermé durant cette période. Toutefois, un stage pourrait être organisé durant une semaine (à définir) pour les poussins, benjamins, minimes et seniors. Les derniers cours auront lieu le 17 février et ils reprendront le 05 mars 2012.

## Retour sur la galette des rois

Nous vous remercions d'avoir été nombreux à venir partager un moment de convivialité et un peu l'activité de vos enfants à l'occasion de la célébration de la nouvelle année. Après l'effort, le réconfort et chacun a pu déguster une part de galette avec un rafraîchissement.



Samedi 14-01-12

BONNE ANNEE !

**Téléthon**  
2 ET 3 DECEMBRE 2011

Le Téléthon 2011 est maintenant derrière nous. Grâce à votre générosité, nous avons battu notre propre record. En effet, cette année nous avons reversé 1044,50 € soit pratiquement 3 fois plus que l'an dernier. Si ce résultat est flatteur, nous sommes conscients des efforts et des améliorations à apporter pour une édition 2012 encore plus réussie.



## Résultat de notre concours

Merci à tous les participants pour les propositions faites. Suite à un vote au sein du comité directeur, la proposition de Simon ZARKA a été retenue et notre mascotte se nomme maintenant **Kobo**. Simon ZARKA gagne deux places pour le tournoi de Judo de Paris Bercy.