



# Hajimons !

ANNÉE 2012, N° 3

MARS

## PROVERBE

Le poids de la neige  
ne brise jamais les  
branches du saule

*(il vaut mieux plier  
que rompre)*

## DANS CE NUMÉRO :

3 questions 2  
à : Jean-  
Pierre Giraudon

Zoom sur 3  
une cham-  
pionne : Lu-  
cie Decosse

Evolution du 3  
règlement  
d'arbitrage

Les règles de 3  
conduite

Infos prati- 4  
ques

Jeux 4

## La vie du club

### Résultats en compétition

Sandrine LAVOINE, notre championne de ju-jitsu, s'est encore fait remarquer le 21 janvier à Orléans et le 18 février à l'open de Marseille. Devinez quoi ? Elle a terminé troisième de sa catégorie aux 2 compétitions. Est-ce un accident ? Elle qui est une habituée de la plus haute marche du podium ? Pas si sûr. Il faut dire que notre présidente fait partie des sélectionnés français pour la coupe d'Europe prévue le 24 mars à Hanau en Allemagne. De là à penser qu'elle se réserve pour les compétitions à venir (coupe d'Europe et championnat de France), il n'y a qu'un pas. Nous lui souhaitons bon vent !

Le 10 mars dernier, le club avait engagé une dizaine de jeunes (minimes, benjamins et poussins) au tournoi de Rueil-Malmaison. Chez les minimes, Corentin CZELADKA et Axel MARTY sont respectivement premier et troisième dans leur tranche d'âge et de poids. Pour ce qui est des benjamins : Thibaut DECUP, Rayan FAKHORI, Antoine PHILY ont terminé premier, Ethan CZELADKA et Paul VEZIA ont fini second et Nicolas STRATIEV a

fait troisième. Quant aux poussins, Terence COQUELET est monté sur la plus haute marche. Bravo à tous nos compétiteurs. Ceux qui n'ont pas eu de médailles ne doivent pas se décourager, il faut persévérer. Au judo, le plaisir est dans l'effort.

Signalons la prestation de notre vétéran récidiviste qui s'est engagé le 28 janvier, cette fois-ci, à l'Euro-métropole Masters à Wasquehal, un tournoi international pour vétérans. Philippe DUVERGT a terminé deuxième de sa catégorie. Bravo à notre « ancien ». C'est pour quand la retraite ?

### Passage de grades

Bravo à Ryad ZINEDDAR qui a obtenu sa ceinture noire de manière remarquable, le 18 mars dernier en gagnant tous ses combats par *Ippon*. Il marque 50 points sur son *tokui waza* : *Sode tsuri komi goshi*. Félicitations et bienvenue dans la grande famille des ceintures noires.

## Tournoi de Paris-Bercy 2012

Le Tournoi de judo de Paris-Bercy, édition 2012 est terminé. Le club avait prévu d'acheter quelques places afin d'en faire profiter le plus grand nombre. Ceux qui en ont bénéficié moyennant une petite contribution ont pu voir Teddy RINER (+ 100 kg), David LAROSE (- 66 kg) et les autres français qui se sont illustrés avant les jeux olympiques de Londres. Merci également à la maman de Simon et Dimitri Z. qui a offert des places pour ce tournoi.

Pour terminer cette parenthèse en apothéose, le

mardi suivant le tournoi, quelques privilégiés ont pu s'entraîner avec l'équipe féminine cubaine, celle-là même qui était à Bercy. Qui a dit que le club ne se met pas en 4 pour votre épanouissement ?

**Teddy Riner  
lors de la demi-  
finale**



# 3 questions à : Jean-Pierre GIRAUDON

**Jean Pierre, 49 ans  
de judo, 6e Dan.**

**Son Tokui Waza :**

• hier Uchi Mata,  
aujourd'hui Ashi

Guruma en

Tachi Waza

• forme Gesa

Gatame en Ne

Waza

**Qui suis -je ?** J'ai découvert le Judo à 14 ans suite à une démonstration à Nanterre. De suite, je fus séduit par le dynamisme affiché de cette discipline. Voir des « gens » se projeter en tout sens avec entrain, se relever avec le sourire et recommencer, sans cesse, n'était pas commun. Mais ce n'est qu'à 19 ans, sur l'invitation de mon meilleur ami devenu Judoka à l'E.S. Nanterre, que j'ai revêtu le Judogi pour la première fois et ne l'ai plus quitté depuis. Ce club non plus, durant 40 ans ! J'étais conquis ! Sans le savoir, j'allais devenir un passionné.

Après avoir rapidement gagné mes premières ceintures, je suis parti faire mon service militaire et ai eu l'opportunité d'y poursuivre la pratique du Judo. J'en suis revenu ceinture marron. Plus tard, j'ai obtenu le grade de ceinture noire 1ère Dan avec comme partenaire et candidat lui aussi... mon ami Judoka de la première heure... le bonheur !

En 1969, je me suis présenté en candidat libre et ai réussi l'examen d'État de Professeur de Judo Jujitsu et Méthodes de combats assimilées. J'ai poursuivi l'étude du judo, la compétition sous toutes ses formes (individuel, équipe, avec ou sans catégories de poids).

J'ai fait quelques podiums et ai été membre actif au bureau du club.



**Professeur en exercice depuis 1972**, j'ai toujours eu à cœur de protéger l'intégrité physique des pratiquants, de faire partager ma passion en donnant la possibilité à tout un chacun de se réaliser pleinement - c'est très enrichissant -, voir déclencher des vocations.

J'ai aussi cherché à progresser dans les Grades sans toutefois « courir après ». Depuis mai 2007, j'ai acquis le grade de ceinture noire 6e Dan, ROKU-DAN en Japonais. J'en suis très heureux ! Lorsque je me rappelle mes débuts en Judo, à l'époque, pour nous, une ceinture noire 6e Dan était comme l'Eve-rest pour un alpiniste amateur... inaccessible ! Il y en avait très peu.

A cette réussite, j'associe tout le travail fait en amont depuis tant d'années avec les élèves - cela n'y est pas étranger - qu'ils en soient remerciés.

**J'ai pratiqué la compétition** avec plaisir durant de longues années, la dernière en 2003 à l'invitation de mes élèves. Pour ma part, c'est un état d'esprit, mais pas une fin en soit, un aspect sportif du Judo qui doit toutefois

faire partie intégrante de l'apprentissage car nécessaire à la progression vers la réalisation du Dan compétition. De plus, il est très révélateur du comportement de chacun dans l'adversité pour atteindre la victoire.

Toute personne en bonne santé peut pratiquer le Judo Jujitsu, s'essayer à une compétition de son niveau le moment venu. Ce n'est pas réservé qu'à une

élite !

**J'ai été arbitre** durant de longues années jusqu'au niveau :

- F1 National en Fédération Affinitaire
- F3 Interrégional en Fédération française.

Puis j'ai été appelé à d'autres responsabilités sur la Ligue des Hauts de Seine :

- membre du Comité directeur de la Commission des Hauts Grades, du Comité d'Organisation Régional des Grades (C.O.R.G.), de la Commission d'Arbitrage (après avoir été instructeur d'arbitrage)

- Responsable de l'Ecole Régionale d'Arbitrage Jeunes

- Jury d'examen interrégional.

Pour terminer, je retiendrai de ce parcours Judo (en dehors de l'investissement temps) le plaisir de la pratique, de transmettre, la convivialité, la complicité, le partage, les succès, les voyages, les amitiés durables, les rencontres mémorables sur le tatami et en dehors avec des champions, des pionniers du Judo, généreux et au caractère bien trempé, dont le maître mot est : TRAVAIL.

## Quel est le rôle du C.O.R.G. ?

Assurer la relation administrative avec la Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents de la F.F.J.D.A. (C.S.D.G.E.), ainsi que la mise en place et le suivi des organisations techniques et sportives régionales concernant les Grades.

## Quel est le rôle du Secrétaire de C.O.R.G. ?

En tant que Secrétaire, je suis chargé du suivi administratif de tout ce qui concerne l'accès au(x) Dan, de valider les acquis vers l'homologation, ... Au total, 17 tâches lui incombent. J'ai été désigné par la C.S.D.G.E. de la F.F.J.D.A. sur proposition du Président de Ligue.

# Zoom sur une championne : Lucie DECOSSE

Lucie DECOSSE, née en 1981, a fait ses premiers pas de Judo à Chaumont (Haute-Marne) où la compétition n'était pas dans la culture du club. A 13 ans, elle s'installe en Guyane avec ses parents et devient championne de Guyane dès sa première compétition. Un titre bien dérisoire avec le recul, mais qui la motive à partir en sport-étude. Lorsqu'elle demande conseil à son premier entraîneur, il lui répond : "Je n'ai pas senti chez toi une motivation extrême pour le judo. Franchement, je ne pense pas que tu sois faite pour ça".

Décidée, elle entre tout de même au Pôle France d'Orléans à 16 ans. La période d'adaptation est difficile, elle peine à trouver sa place et frôle le renvoi en Guyane. C'est alors qu'elle remporte le champion-

**"Ca va faire plus de douze ans que je suis à l'INSEP. (...) j'ai tout donné pour le judo."**

nat de France cadette UNSS et la voilà lancée !

A 17 ans, Lucie DECOSSE a tout remporté dans sa catégorie, jusqu'au championnat du monde en Tunisie.

Un sacré palmarès :

2000 : elle est remplaçante aux J.O. de Sydney

2001 : elle gagne son 1<sup>er</sup> tournoi de Paris (elle en gagnera 7)

2004 : elle représente la France aux J.O. d'Athènes en -63kg.

"Quand tu gagnes tout très vite, tu es aussi très attendue" et les performances ne sont

pas toujours au rendez-vous. Néanmoins :

2005 : 1<sup>er</sup> titre mondial à 24 ans

2007 : 2<sup>nd</sup> titre européen et médaille d'argent aux mondiaux de Rio

Mais elle rate le titre olympique !

Elle décide alors de stopper les régimes qu'elle s'inflige et qui la rendent exécrable. Elle monte dans la catégorie des -70kg et remporte les championnats du monde en 2010 et 2011.

Malgré sa défaite à Bercy en ce début d'année, Lucie part grande favorite pour les J.O. de Londres. **Allez Lulu !**



**Lucie Decosse au Grand Slam de Paris-Bercy 2012**

## Evolution du règlement d'arbitrage

Dans ce numéro, nous abordons la règle concernant « les clés de bras\* et les étranglements ».

Lors d'un combat, si une clé de bras kan-

setsu-waza ou un étranglement shime-waza sont amorcés à l'intérieur de la surface de combat et que les combattants sortent complètement de la surface (plus aucune

partie de leur corps n'est en contact avec la surface), l'arbitre doit annoncer Matte et ce, même si la

clé ou l'étranglement sont efficaces à l'extérieur de la surface. Ceci est valable aussi bien en travail debout *tachi-waza* qu'en travail au sol *ne-waza*.

Nous traiterons, dans la prochaine et dernière parution de la saison, des spécificités de cette règle pour les benjamins et minimes.

\*Rappelons qu'en judo, les clés de bras ne sont autorisées qu'au niveau du coude.



## Les règles de conduite

A l'origine, le judo est une méthode d'éducation, une école de vie. Si son côté « viril » prépare au combat de la vie, il n'a pas été conçu, au départ, comme un sport de combat. Le combat ici est symbolique et comme nous le disons dans un des articles (Le plaisir dans le judo) du bulletin de novembre 2011 : « rien ne se fait seul et tout le plaisir vient de cet échange. », il faut être au moins deux pour pratiquer.

Or, il n'y a pas de vivre ensemble sans règles. Au judo, les règles de conduite permettent de travailler à la réalisation d'un projet personnel, individuel dans le collectif. En acceptant les règles explicites du *dojo* : la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de nos actes et de nos paroles et les règles implicites : l'engagement et la constance dans l'effort, l'exigence personnelle, le judoka appliqué ne peut que s'améliorer.

Kobo



## 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

### Cours avec Jane BRIDGE le 23/03

A la place du cours Judo adulte de Jean-Claude SARRET, Jane BRIDGE viendra le vendredi 23/03 dispenser un cours aux adhérents adultes et minimes qui souhaiteraient participer. Ce cours est ouvert à d'autres clubs.

### Vacances de printemps

Les prochaines vacances s'étaleront du 14 au 30 avril. Le dojo sera fermé durant cette période. Les derniers cours auront

lieu le 13 avril et ils reprendront le 30 avril 2012.

### Nuit des Arts Martiaux

Le 12/05/2012 est organisé, au Théâtre de Puteaux, la Nuit des Arts Martiaux où chaque club de la commune viendra présenter son art lors d'un grand spectacle.

### Interclubs enfants le 13/05

Notre club organise une rencontre pour

les enfants de poussins à minimes le 13/05/2012 au gymnase Victor Hugo de 14 à 18h. Il s'agit d'une rencontre avec des enfants d'autres clubs afin de les familiariser aux règles d'arbitrage.

### T-shirts à l'effigie du club

Des T-shirts seront en vente dans les jours à venir. Différentes tailles seront disponibles pour enfants et adultes.

# Jeux

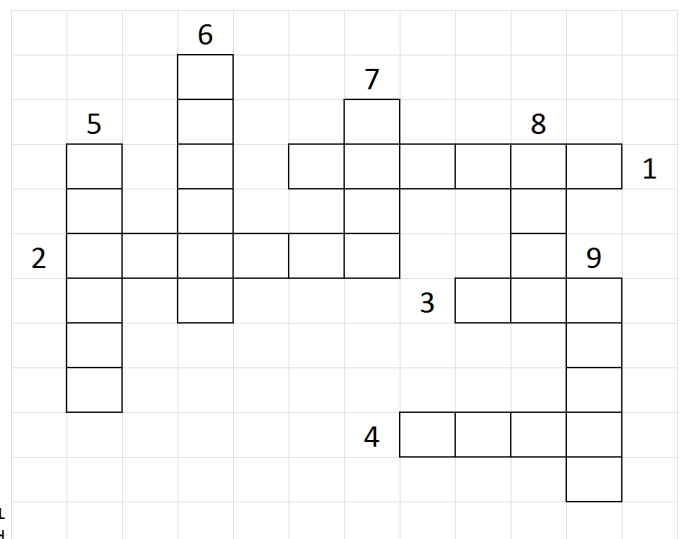
### Coloriage

Colorie le Code Moral en bande dessinée, à la page précédente.

### Mots Croisés

1. tapis
2. prénom du fondateur du Judo
3. salut
4. lieu où se pratique le Judo

5. pour commencer un combat
6. tenue de Judo
7. nom du fondateur du Judo
8. arrête un combat
9. point gagnant



Réponse à la devinette du numéro précédent :  
Teddy RINER