



# Hajimons !

ANNÉE 2012, N° 5

OCTOBRE

## PROVERBE

Un homme qui a maîtrisé  
l'art  
N'utilise pas le sabre  
Et l'adversaire  
Se tue lui-même.

Takuan  
("Contes des sages du  
Japon", Pascal Fauliot)

## DANS CE NUMÉRO :

Retour sur 2  
Londres  
2012

Jeux 2

3 questions 3  
à : Frédéric  
DEMONT-  
FAUCON

Infos prati- 4  
ques

## La vie du club

### Stage de Cergy-Pontoise 2012

Du 27 au 31 août, le club de Judo de Courdimanche organisait un stage avec Frédéric DEMONTFAUCON, 6<sup>e</sup> dan - champion du monde 2001 pour la partie entraînement de judo. Quant à la partie Kata, elle était animée par Messieurs Sylvain LEROY, 6<sup>e</sup> dan & Jean-Pierre GIRAUDON, 6<sup>e</sup> dan. Le programme était dense puisque tous les jours, les choses sérieuses débutaient le matin par une séance de footing suivie d'un entraînement de judo. Après déjeuner, les plus jeunes se voyaient proposer des activités sportives (accrobranche, tir à l'arc, kayak, raft, catamaran, baignade...) suivies dès 15h00 de cours de Kata. À partir de 17h00 et



Frédéric DEMONTFAUCON et Jean-Pierre GIRAUDON entourés de quelques uns de nos judokas

ce pendant 2h00 entraînement de judo. Comme remise en forme, on fait difficilement mieux !

Jean-Pierre G. conduisait la délégation putéolienne qui était composée de : Guilaine BOURGEOIS, Théo GOETHE, Ryad ZINEDDAR, Corentin CZELADKA, Matthieu PINTO, Paul VEZIA et Ethan CZELADKA. Aux dires de nos participants, c'est une expérience à renouveler.

### Résultats en compétition

Nos jeunes compétiteurs Thibaut DECUP, Nicolas STRATIEV, Corentin CZELADKA et Matthieu PINTO ont participé à leur première compétition de la saison, dimanche 7 octobre, à Villeneuve-La-Garenne. Ils ont tous changé de catégorie cette année, devenant minimes pour les deux premiers et cadets pour les deux autres. Ils ont réalisé une bonne prestation d'ensemble, bravo et souhaitons leur de nombreuses et belles victoires cette année !



Thibaut DECUP gagne son combat

## Le parfait équipement du petit judoka

Pour pratiquer le judo, nous enfilons une tenue en coton renforcée, appelée judogi. En dessous, les garçons restent torse nu et les filles portent un T-shirt blanc uni.



Nous attachons le judogi avec une ceinture dont la couleur indique notre niveau de connaissance de cet art martial.

Pour passer des ves-

tières au tatami, nous nous chaussons avec les traditionnelles zoories, ou bien avec des sandales ou des tongs : c'est indispensable pour des raisons d'hygiène ! Nous montons ensuite pieds nus sur le tatami.

Cette tenue a bien évolué depuis les origines du judo. Les manches de la veste ainsi que les jambes du pantalon étaient initialement bien plus courtes.



Jigoro KANO, le fondateur ou shomen du Judo

# Retour sur Londres 2012

Nous nous sommes quittés en juin, à la veille des vacances. Que s'est-il passé depuis ? Le « rush » des inscriptions bien sûr, mais surtout les Jeux Olympiques de Londres 2012.

Profitons de l'occasion pour faire une rétrospective des J.O. et de sa moisson de médailles, 7 au total dont 2 chez les garçons et 5 chez les filles. Teddy RINER (+ 100 kg) et Lucie DECOSSE (- 70 kg) ont confirmé leur place de favori dans leurs catégories respectives et, surtout leur statut d'icônes du judo mondial. Ugo LEGRAND (- 73 kg), Automne PAVIA (- 57 kg) et Priscilla GNETO (- 52 kg) se sont révélés au monde, il faudra compter avec eux dans les années à venir. Gévrise EMANE (- 63 kg) et Audrey TCHEUMEO (- 78 kg) submergées par le stress ont su se remobiliser et revenir dans la partie pour arracher une médaille. Pour nous, l'une des plus belles images

de ces jeux restera celle d'Audrey en pleurs parce qu'elle n'obtient qu'une médaille de bronze. Championne du monde en titre (en 7 ans de judo seulement), la gamine était venue pour l'or, elle repart avec le bronze. La petite histoire veut qu'elle ait été battue (une belle boîte) par Gemma GIBBONS, une fille qui n'était même pas considérée comme une éventuelle médaillée par le staff anglais mais, que Jane BRIDGE oui, cette même Jane qui a animé une de nos séances d'entraînement le 23 mars dernier, aura aidée à éclore le jour J. Qui a dit que le club ne sollicite pas les meilleurs pour votre plaisir ?



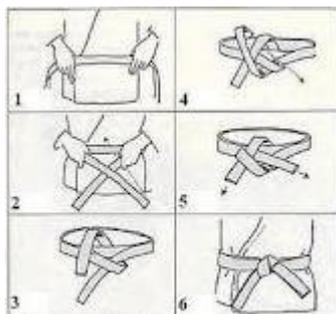
**Audrey TCHEUMEO**

quasi parfaite, il n'en va pas de même pour la qualité des combats et pire pour le niveau d'arbitrage. Bien souvent, les combats se résumaient à une bataille de *kumikata* (prise de garde) et les minutes s'égrenaient sans qu'il y ait un vrai mouvement de judo. Ce qui rend l'arbitrage des combats extrêmement difficile. Si on ajoute à cela l'usage de la vidéo non encore maîtrisée, selon nous, c'était parfois tragi-comique. La bonne nouvelle dans tout ça : les Hauts-de-Seine s'en tirent avec 4 des 7 médailles françaises (Teddy, Gévrise, Automne et Priscilla). Qui hésite encore à se mettre au judo ?

De façon plus globale, la France se maintient à son rang de grande nation du judo, la Russie se hisse à la première place avec ses 3 titres chez les garçons (5 médailles au total) et le Japon s'effondre puisqu'il ne rapporte aucune médaille d'or chez les garçons et une seule chez les filles (7 médailles au total). Les spécialistes et tout ce que le judo compte d'experts s'accordent à dire que si dans son ensemble l'organisation de ces jeux était



**Nos sept médaillés olympiques**



## Jeux

Le dessin te montre comment attacher ta ceinture.

Au judo, tu commences par être « ceinture de couleur » puis, lorsque tu es un judoka confirmé, tu deviens « ceinture noire ».

Savais-tu qu'au Japon, il n'y a pas de ceinture de couleur ? Après quelques années de « blanche », on passe « noire ».

Colorie chacune des ceintures dans l'ordre des différents niveaux de « ceintures de couleur ».

De quelle couleur est la ceinture de ton professeur ?

-----

Question bonus : quel est le *tokui waza* de Frédéric DEMONTFAUCON ?

# 3 questions à : Frédéric DEMONTFAUCON



## Comment es-tu venu au judo ?

J'avais 5 ans 1/2 quand j'ai franchi pour la première fois la porte du dojo, qui aujourd'hui porte mon nom. J'ai débuté en même temps que mon professeur Pedro DEPINHO, tout jeune diplômé, au judo club Avallonnais. Je suis tout de suite devenu fan ! Pouvoir se rouler par terre, sur les autres, les faire tomber, jouer, gagner, perdre... en toute sécurité, régi par des règles, un code moral. Quel sport génial ! Parfois on me demande si j'ai pratiqué d'autres sports. Pour quoi faire ? Le judo m'a toujours donné tout ce que je cherchais. Aujourd'hui il me guide au quotidien.

## A quel moment as-tu pris conscience de tes capacités ?

Petit, je n'étais pas meilleur qu'un autre. A 13-14 ans, j'ai commencé à avoir quelques résultats. Jusqu'à 18 ans, je me suis entraîné deux fois par semaine en club et je battais régulièrement des sports-études qui s'entraînaient eux jusqu'à deux fois par jour ! Mon parcours a été progressif et régulier, montant sur les podiums nationaux à la fin de chaque catégorie d'âge. De concert, mes parents et mon professeur ont fait en sorte que je

réussisse mes études avant de m'engager vers la voie du haut niveau. A la sortie des juniors, mon bac en poche, un podium aux championnats de France et une place de réserve aux championnats d'Europe juniors m'ouvrent les portes de l'INSEP. Je passe alors de mes deux entraînements hebdomadaires à 4 heures de judo par jour. Les premiers mois furent très diffi-

les. Etais-je fait pour ça ? Je me suis accroché. A chaque fois que je suis tombé, je me suis toujours relevé. Les non-sélections, les blessures, les contres performances... En 1995, à tout juste 21 ans, une première sélection aux championnats du monde où je termine 5<sup>ème</sup>. Puis un premier titre aux

### Son palmarès en bref :

**Médaille de bronze aux J.O. (Sydney) 2000**

**Champion du monde (Munich) 2001**

**Champion d'Europe par équipes 1996, 2000**

**Champion du monde universitaires par équipes 1994**

**Champion de France (-100 kg) 2004**

**Champion de France (-90 kg) 1998, 1999, 2001, 2002, 2003, 2007**

**Tournoi de Paris (FRA) 2000**

**Tournoi de Budapest (HUN) 2007**

**Tournoi de Baku (AZE) 2007**

championnats de France en 1998, (puis 1999, 2000, 2001, 2003 et 2007). En 2000, je rapporte le bronze des JO de Sydney avant de réaliser mon rêve de gosse, devenir champion du Monde l'année suivante.

## Après ta vie d'athlète de haut niveau, champion du monde, médaillé olympique, qu'est-ce qui te semble important pour un judoka ?

J'ai eu la chance de rencontrer des gens qui m'ont beaucoup donné. Mais je n'aurai eu qu'un seul professeur : Pedro DEPINHO. C'est lui qui m'a donné le goût du *Ippon*, le goût du beau geste, enseigner les valeurs... Je lui dois beaucoup et je lui serai à jamais reconnaissant. A moi de passer le flambeau !

J'essaie de faire comprendre à mes jeunes que la vie est un combat, que pour progresser il faut rencontrer des difficultés et que je serai toujours là pour les accompagner. Qu'il ne faut jamais se résigner et qu'il faut travailler pour réussir. Les valeurs de politesse, d'entraide, d'amitié, de respect me semblent essentielles. Que ce soit sur ou en dehors du tapis. A moi d'en faire de grandes et bonnes personnes car un jour ce sera à eux de passer le flambeau !



**Spécialiste du Yoko Tomoe Nage. Cette technique est un sutemi (sacrifice). On rompt volontairement son équilibre en « se jetant sur le dos » pour faire la technique. Elle est extrêmement spectaculaire et difficile à exécuter car elle demande de la vitesse et de la coordination.**



## 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](mailto: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

Tous les ans, nous vous demandons de nous fournir **un certificat médical** lors de la constitution de votre dossier d'inscription (ou de ré-inscription) et/ou de celui de votre(vos) enfant(s).

Idéalement, ce document doit être fait à partir du 01 sept. de la saison en cours (par ex. : pour la saison 2012/13, il doit être daté, au plus tôt, du 01 sept. 2012) et il doit comporter obligatoirement la mention suivante : « **non contre-indication à la pratique du judo / ju-jitsu en compétition** ». Sans cette mention, vous ne pouvez prendre part à une compétition officielle. Alors, pensez-y si vous ne l'avez pas encore fourni. Au club, nous ne pouvons vous laisser monter sur le tatami si vous n'avez pas de certificat.

**Cette année, les horaires ont changé** car le club est maintenant ouvert également tous les mercredis après-midi. Les minimes ont leur créneau réservé (tous les lundis de 18h à 19h30 et mercredis de 16h à 17h30). C'est l'ultime étape avant de rentrer dans la cour des grands !

Les baby sont également plus nombreux cette année avec l'ouverture d'un cours supplémentaire le mercredi de 14h à 15h.

Enfin, Nora YASSA, professeur de judo,

nous a rejoint cette saison. Elle remplace Béatrice JAN qui aidait Jean-Pierre GLAUDON pour les cours des poussins.

Le club a également décidé d'offrir cette année **un passeport sportif** à tous les membres (à partir de 8 ans) qui n'en ont pas encore. Ce document essentiel à la vie d'un judoka reprend tous les éléments importants de son parcours sportif : identité, certificats médicaux, timbres de licence, points obtenus en compétition (shiai), grades, stages effectués etc. Ce document, valable 8 ans, doit être présenté à chaque compétition officielle.

D'autre part, nous sommes souvent amenés à vous communiquer des informations sur la vie de club, **votre adresse e-mail** est donc très importante pour nous. Si d'ici au mois de décembre, vous n'avez jamais reçu un courriel du club, veuillez nous le faire savoir.

**Les vacances de la Toussaint** approchent.. Le dojo sera fermé durant cette période. Les derniers cours auront lieu le vendredi 26 oct. et ils reprendront le lundi 12 nov. 2012 aux horaires habituels.

Cette année encore, le club participera au Téléthon, les 7 et 8 décembre. Comme d'habitude, nous ferons appel à votre générosité.

Chers parents, nous vous rappelons que le club est géré au quotidien par des bénévoles. Tous les membres du Bureau ont un emploi à l'extérieur qui n'a rien à voir avec le judo, seuls nos professeurs sont salariés du club. Il est donc important que vous respectiez les plages horaires que nous vous communiquons pour vos différentes démarches (ré-inscriptions, inscriptions, demandes diverses...) parce qu'il n'y a pas de permanence telle quelle. En dehors de ces plages, nous sommes contraints d'arrêter notre pratique pour vous répondre. Vous conviendrez que pour notre progression ce n'est pas top.

Enfin, nous souhaitons une belle saison sportive à tous nos licenciés, en espérant que vous prendrez beaucoup de plaisir dans votre pratique au sein du club et que vous reviendrez avec de beaux résultats pour ceux qui font de la compétition.