



Le journal de la Section Judo de l'APSAP-VP

Journal réalisé par Ludovic QUEMARD et Emmanuel DUPUIS

Le mot du président

POURQUOI LE GRADE ?

La formation est la mission première de notre discipline. Au-delà des pratiquants, des champions, des enseignants, des dirigeants, le judo doit former des hommes et des femmes libres, autonomes et responsables, appliquant en cela le code moral du judo.

La progression personnelle de chacun de nos pratiquants se mesure par le grade. Si chaque grade est différent, les principes d'évaluation de la progression se fondent toujours sur les mêmes critères qui forment le triptyque :



SHIN - GI - TAI
(esprit, technique, efficacité)

TAI, l'entité sportive, est une condition absolument indispensable, particulièrement pour les Dans, mais qui ne se suffit pas à elle-même. Les deux autres valeurs doivent également être présentes. SHIN, GI, TAI forment un tout indissociable.

Plus encore que pour toute autre manifestation de judo, un examen de passage de grade doit se signaler chez tous les participants par la volonté, jamais démentie, d'avoir une tenue exemplaire à tous les points de vue et à tous les instants.

Des délais de présentation sont imposés entre les passages de grades successifs par le règlement. Les candidats doivent se rappeler que ces délais correspondent non pas à du temps mort inemployé, mais au temps minimum de maturation indispensable qui doit être effectivement consacré à l'entraînement et permettre ainsi de progresser dans la discipline.

Jigoro Kano, fondateur du Judo-Jujitsu, avait défini les principes du Judo par deux maximes :

SEYRYOKU-ZENYO (utilisation optimum de l'énergie)
JITA KYOE (entraide et prospérité mutuelle)

Doutes et certitudes de fin de saison

La fin de saison nous pousse souvent à nous poser des questions. Ai-je bien profité de ma saison ? Les objectifs que je me suis (secrètement) donnés sont-ils remplis ? C'est souvent l'heure du bilan et naturellement celle des décisions quant à une nouvelle saison. Certains sont trop « accros » pour se laisser aller à de quelconques atermoiements. D'autres ne sont pas sûrs. Ils sont trop occupés par l'école, leur profession, leur famille ou les autres activités. Ils jugent que cela demande trop d'énergie...

Les activités sportives, et peut-être le judo plus que d'autres, demandent effectivement une volonté et une énergie non négligeables. Mais, si nous n'avons jusqu'ici pas



abandonné, c'est que l'envers consacre une richesse très profitable. Qui n'a pas goûté à la jubilation d'un mouvement bien réalisé, au « bien être » d'après les séances, à l'amitié des rencontres régulières et exceptionnelles ? Nous nous retrouvons pour partager une part de détente au travers de l'activité physique, nous nous entraînons dans les difficultés de notre apprentissage et nous nous affrontons avec convivialité et respect. Mais, il n'y a pas de miracle, nous ne pouvons espérer tous ces bénéfices sans effort, sans investissement.

La pratique du judo peut prendre des formes très diverses, tant sur le plan de la fréquence, sur le mode d'entraînement que sur l'esprit de la technique et du combat. Même dans un petit club comme le notre, il est possible de varier les usages.

Il ne faut donc pas hésiter à discuter avec son professeur et avec ses camarades pour entrevoir de nouvelles pistes de satisfaction.

Alors bonnes vacances et rendez-vous sur le tatami en septembre 2006.

Des nouveaux grades

Fabrice OWORO (28 ans) est ceinture noire. Après avoir passé les épreuves des KATAS et de commissaire sportif, il ne restait qu'à parvenir au cumul de 100 points en compétition. C'est ce qu'il a fait à l'occasion d'un dernier shiai. Ceinture blanche en 2001, il nous donne une nouvelle preuve que l'on peut atteindre un premier sommet du judo à l'âge adulte.



Ludovic QUEMARD (25 ans) est ceinture bleue. Il a rejoint le club en 2003 comme débutant. Il est en bonne voie pour parvenir à la même consécration que Fabrice.



Kader AMRANI (13 ans) est ceinture marron. Il a présenté avec succès le Nage No Kata devant son professeur et ses partenaires d'entraînement du cours adulte.

Pré-inscriptions saison 2006/2007

Traditionnellement à l'APSAP judo, le système des pré-inscriptions se met en place en fin de saison. Pour avoir l'assurance d'une inscription, alléger le rush du mois de septembre et permettre au club une meilleure organisation, nous vous invitons à pré-inscrire vos enfants durant le mois de juin. Pour cela, il faut se munir des pièces suivantes :

- Un chèque d'acompte de 100 € (encaissé en septembre),
- Une photo d'identité,
- Une copie de la partie supérieure du bulletin de paie **pour les adhérents de la ville de Paris ou de l'Assistance Publique**,
- Un certificat médical (juin ou septembre),
- Une enveloppe timbrée,
- Un chèque de 8 € (ordre « Ligue de Judo de Paris ») et une photo d'identité **pour les enfants nés en 2000 et avant ne possédant pas de passeport sportif**.

- 🕒 **Jeudi 8** : Entraînement des adultes au Judo Club de Maisons-Alfort.
- 🕒 **Samedi 10** : Pique-nique des adultes au Bois de Vincennes.
- 🕒 **Mercredi 14** : Sortie des enfants au Parc Floral.
- 🕒 **Dimanche 18** : Tournoi Judo Club Paris Centre (pré-poussins et poussins).
- 🕒 **Mercredi 21** : Remise de récompenses et goûter pour les enfants.
- 🕒 **Mercredi 28** : Dernier entraînement pour les enfants.
- 🕒 **Vendredi 30** : Repas de fin d'année des adultes (comme l'année dernière au Bastion).

Au mois de juin

Passage de grades : une nouvelle formule bien acceptée

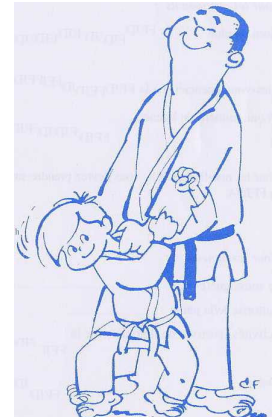
Le passage de grade « nouvelle formule » s'est appliqué avec succès. Les enfants et les adultes apprécient la clarté et la justesse du système de notation qui s'articule autour :

- ❖ d'un programme déterminé à l'avance mis en ligne sur le site web du club,
- ❖ d'une grille d'évaluation qui permet autant au professeur qu'à l'élève de voir les points forts et les points faibles de chacun.

Dojo d'été

Comme chaque année, la Ligue de Paris propose des entraînements du 3 juillet au 25 août à l'Institut du Judo (Porte de Châtillon).

- Enfants : du mardi au vendredi de 14 à 18h.
- Adultes : lundi, mercredi, vendredi de 19 à 21h (cours débutants, ceintures de couleur et ceintures noires).



Tél. Ligue de Paris au 01 45 43 80 07

Madame Abderrahim : mère de judokas

Pour ce numéro, j'ai choisi d'interviewer Madame Abderrahim, mère de trois judokas du club (Myriam 12ans, Karim 10 ans et Camilla 8 ans et demi). Elle nous parle d'eux à travers le judo, de ce que ça leur apporte mais aussi de leurs difficultés.

LQ: Comment avez-vous eu connaissance du club ?

Mme Abderrahim : Par une annonce qui m'est parvenue par un prospectus de l'A.G.O.S.P.A.P. (C.E. de la Ville de Paris).

LQ: Depuis combien de temps vos enfants sont-ils licenciés au club? Font-ils du judo depuis longtemps ?

Mme Abderrahim : Ca va faire 2 ans qu'ils sont au club. Ils font du judo depuis 5 ans.

LQ: Pourquoi ont-ils choisi de faire du judo ?

Mme Abderrahim : C'est l'idée du papa.

LQ: Qu'est ce que cela leur apporte ?

Mme Abderrahim : Beaucoup de maturité morale et physique. Ils aiment beaucoup ce sport.

LQ: Que préfèrent-ils dans le judo ?

Mme Abderrahim : Ils aiment bien se retrouver en groupe. Ils aiment beaucoup leur entraîneur car il leur apprend beaucoup de choses, beaucoup de techniques. Auparavant, ils sont restés 2 ans dans un club privé et n'ont pratiquement rien appris. A l'A.P.S.A.P. ils ont découvert beaucoup de techniques nouvelles et, à chaque fois qu'ils apprennent une nouvelle technique, ils reviennent très satisfaits. Benjamin est à leurs yeux un entraîneur exemplaire.

LQ: Myriam et Karim s'entraînent deux fois par semaine. Camilla a cours uniquement le mercredi. Que pensez-vous de ce rythme d'entraînement ? Que fait Camilla quand vos deux autres enfants sont au judo ?

Mme Abderrahim : Ce n'est pas assez pour Camillia. Elle les accompagne et parfois, elle reste pour voir et essayer d'apprendre pendant le cours. Moi, j'aurais bien aimé qu'elle participe.

LQ: Ont-ils des difficultés particulières à suivre les cours ?

Mme Abderrahim : Non, aucune.

LQ: En rentrant de l'entraînement, vous parlent-ils de ce qu'ils ont fait sur le tapis ?

Mme Abderrahim : Ils me racontent absolument tout, ils refont toutes les prises à la maison.

LQ: Ont-ils eu une période pendant laquelle ils venaient à l'entraînement à reculons ?

Mme Abderrahim : Oui, ils étaient très fatigués et hésitaient un peu. C'était une période de contrôles, difficile surtout pour Myriam. Elle était très fatiguée. Et c'est vrai que le fait de savoir qu'il fallait participer aux compétitions l'a beaucoup stressée. Elle était surmenée par le rythme scolaire surtout. Elle-même se mettait la pression en vue des compétitions. Cela se ressentait sur son état physique à l'approche des compétitions. Elle ne voulait plus y participer. Par contre, Camillia et Karim sont toujours contents de participer aux compétitions. Ils stressent moins.



LQ: On vous voit rarement durant les entraînements mais vous accompagnez régulièrement vos enfants aux compétitions. Cela vous paraît-il important ?

Mme Abderrahim : Oui, c'est pour moi très important. Je pense qu'il faut une présence pour leur montrer qu'on s'intéresse vraiment à ce qu'ils font, pour les soutenir moralement et physiquement. Il faut aussi essayer de les encourager, de les inciter à pratiquer ce sport. Je pense que c'est un sport assez important et ma présence et celle de leur père sont très importantes.

LQ: Que leur apportent les compétitions ?

Mme Abderrahim : Ils y apprennent beaucoup plus de choses [ndlr : qu'à l'entraînement] car ils sont confrontés à d'autres élèves. Et là on voit vraiment la différence de technique et d'apprentissage qu'ils ont eu pendant la période préparatoire.

Propos recueillis par L.Q.

Les jeux de l'été

L'été, c'est la pause. Pour vous aider à ne pas tout oublier et conserver quelques notions du judo nous vous proposons deux petits jeux.

❖ **L'énigme du code moral** : Sélectionnez la lettre correspondante au nom de la prise et reportez la dans la case portant le numéro de la prise. Si vous n'avez pas commis d'erreur, vous pourrez découvrir une des valeurs du code moral du judo.

1-



H- TATE SHIO GATAME
B- USHIRO GESA GATAME
A- KAMI SHIO GATAME

2-



E- SHIO GATAME
M- TATE SHIO GATAME
P- KATA GATAME

3-



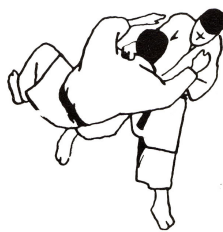
I- YOKO SHIO GATAME
C- SHIO GATAME
B- TATE SHIO GATAME

4-



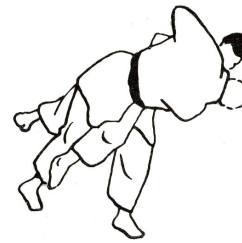
T- IPPON SEOI NAGE
G- TAI OTOSHI
F- KATA GURUMA

5-



E- HARAI GOSHI
M- UCHI MATA
I- O SOTO GARI

6-



E- HARAI GOSHI
D- O UCHI GARI
K- HIZA GURUMA

1-	2-	3-	4-	5-	6-
----	----	----	----	----	----

❖ **Le mot mystérieux** : Retrouver dans la grille (horizontalement, verticalement, en diagonale, de haut en bas et vice-versa, de droite à gauche et inversement...) tous les mots de la liste de droite. Les mots se croisent et donc une lettre peut être commune à plusieurs d'entre eux. Le dernier mot à trouver qui n'est pas dans la liste est le mot mystérieux qui se traduit comme suit : A deux mains.

S	H	I	A	I	P	P	O	N
H	A	R	A	H	K	O	K	A
I	J	U	J	A	Y	T	U	G
D	I	M	O	N	U	O	Y	E
O	M	R	S	E	N	S	E	I
J	E	O	T	O	S	H	I	B
O	O	T	E	G	E	I	K	O

DOJO
GEIKO
HAJIME
HANE
HARA
IPPON
JUJI
KOKA
KYU

NAGE
OBI
OTOSHI
SENSEI
SHIAI
SHIDO
SOTO
YUKO