



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

Journal réalisé par Ludovic QUEMARD et Emmanuel DUPUIS

Teddy Riner, un judoka à la une



Né le 7 avril 1989 à Pointe-à-Pitre, Teddy Riner est un jeune judoka qui n'a pas attendu longtemps pour monter sur les podiums internationaux alors que ceux-ci sont généralement dévolus à des compétiteurs confirmés. A 18 ans, il devient le plus jeune champion du monde de toute l'histoire du judo.

Figurant dans la catégorie des lourds (129 kg et 2,02 m), Teddy Riner a réuni tous les ingrédients pour être propulsé sur la scène médiatique. Journaux et télévisions ont porté leur intérêt bien au-delà de ce qui se fait généralement pour un sport qui reste assez confidentiel.

C'est un début exceptionnel qui augure d'un parcours hors norme, même si les tous derniers résultats montrent que les routes sont toujours sinueuses. La référence dans cette catégorie reste Yasuhiro Yamashita (invaincu d'octobre 1977 à avril 1985, date de sa retraite et jamais battu par un non-japonais). Reconnu aussi pour ses qualités humaines, Teddy Riner est le nouveau porte-drapeau du judo français.

Son palmarès

- Championnats du Monde 2007
- Championnats d'Europe 2007
- Tournoi de Paris-Ile de France 2007
- Championnats de France 2007
- Championnats du monde juniors 2006
- Championnats d'Europe juniors 2006

En pleine croissance

Cette année, la dynamique qu'ont connue les deux dernières saisons s'est encore accentuée. Si les enfants sont légèrement moins nombreux (89), les adultes eux ont atteint le maximum que le tatami puisse absorber (61). Les cours à plus de 30 sont fréquents et même les grèves, les vacances ou le temps maussade ne réduisent que peu l'affluence.



Une partie du groupe des féminines adultes

Grâce à ces nouveaux inscrits, le club peut désormais prétendre à un véritable pôle féminin adulte (14 filles adultes inscrites). Des judokates de tous les niveaux qui partagent une même motivation et qui vont pouvoir accélérer leur progression dans tous les compartiments du judo. Le groupe masculin s'est lui aussi étoffé notamment les ceintures de couleurs entre la verte et la marron.

ED.

L'APSAP au championnat de France

Marc-Olivier représentait les couleurs de l'APSAP au championnat de France Entreprises dimanche dernier. Après un premier combat victorieux, il s'est incliné et n'a pas bénéficié du repêchage.

Résultat remarquable après seulement deux années de pratique. Et preuve que l'on peut commencer adulte et parcourir avec succès toutes les facettes du judo.

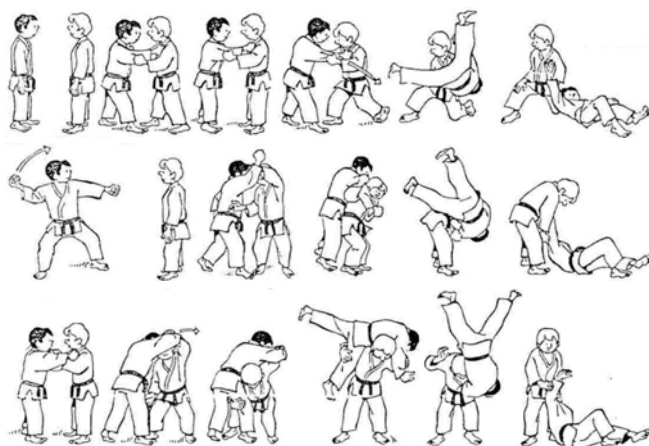
Les katas, l'autre visage du judo

Pour beaucoup la ceinture noire, plus exactement le premier DAN de la ceinture noire, est l'objectif ultime. Pour d'autres — et peut-être dans l'esprit originel du judo — c'est une intronisation qui ouvre la véritable voie de l'apprentissage.

L'acquisition des DAN qui se fait très majoritairement par la voie compétition doit relever les défis de la collecte des points en compétition et des katas. Les cents points qui ont été récoltés pour le 1^{er} DAN ont souvent été une rude et longue épreuve (notamment pour les adultes) et la perspective de devoir repartir pour 120 nouveaux points est souvent effrayante. Il faut conserver la motivation face à la perspective de combats en compétition, de déplacements, de stress... Pour ce qui est des katas, le problème est souvent d'accepter une discipline qui demande du temps et qui s'écarte de « la débauche » d'énergie des randoris.

Découvrir les katas c'est souvent appréhender une autre dimension du judo. Aller plus loin dans le mouvement, dans une recherche de perfection, avec un partenaire et non plus un adversaire. Les katas sont trop souvent considérés comme un point de passage obligé pour progresser dans le grade. Mais chacun peut aussi s'investir dans les katas pour eux-mêmes. On peut donc être ceinture marron et travailler les katas alors qu'on refuse la compétition. De même, on peut être 1^{er} DAN, ne plus avoir la motivation ou la condition pour les collecter les points et travailler les Katas du 2^{ème} DAN.

Pour acquérir le 1^{er} DAN, il faut présenter devant un jury les trois premières séries (9 techniques) du NAGE-NO KATA. Ce jury évalue la qualité de la prestation des judokas en tant que TORI et qu'UKE (il faut aussi savoir convenablement chuter et se déplacer) et le valide ou l'invalidé, auquel cas il faudra le représenter.



Première série du NAGE-NO KATA

NAGE-NO KATA (5 séries)	DAN
1) TE-WAZA (techniques de bras) UKI-OTOSHI IPPON-SOEI-NAGE KATA-GURUMA 2) KOSHI-WAZA (techniques de hanche) UKI-GOSHI HARAI-GOSHI TSURI-KOMI-GOSHI 3) ASHI-WAZA (techniques de jambe) OKURI-ASHI-BARAI SASAE-TSURI-KOMI-ASHI UCHI-MATA	1 ^{er}
4) MA-SUTEMI-WAZA (sacrifices sur le dos) TOMOE-NAGE URA-NAGE SUMI-GAESHI 5) YOKO-SUTEMI-WAZA (sacrifices sur le côté) YOKO-GAKE YOKO-GURUMA UKI-WAZA	2 ^{ème}

Pour obtenir le 2^{ème} DAN, il faut présenter le NAGE-NO KATA dans sa totalité (5 séries soit 15 techniques).

Pour le 3^{ème} DAN, il faut présenter les deux katas suivants :

- *KATAME-NO KATA (principaux aspects du judo au sol, 15 techniques en 3 séries).*
- *GOSHIN-JITSU-NO KATA (techniques de défense, 21 techniques).*

Pour le 4^{ème} DAN, il faut présenter les deux katas suivants :

- *KIME-NO KATA (techniques de self défense, 20 techniques en 2 séries).*
- *GO-NO-SEN-NO KATA (techniques de contre direct, 6 techniques 2 en séries).*

ED.

Le bureau du Club

Rappelons que l'APSAP-VP (Association des Personnels Sportifs des Administrations Parisiennes de la Ville de Paris) est une association multi-activités (40 disciplines) avec notamment de nombreuses sections sportives comme la nôtre. Elle a été fondée en 1929 et est financée par la Ville de Paris. Elle dispose de différentes salles réparties sur tout Paris. Aujourd'hui, elle comporte environ 4000 adhérents.



Daniel BAUD
C. noire - 20 ans à l'APSAP



Benjamin ROUX
B.E. 2ème degré
4ème DAN - 3 ans à l'APSAP



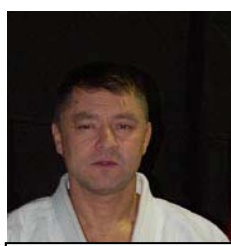
Guy ALBIN
C. noire - 45 ans à l'APSAP

La section judo a été créée en 1952. Au début seulement quelques personnes la composaient, aujourd'hui il y a plus de 160 adhérents. Les cours ont lieu au dojo actuel de la rue de Reuilly depuis 1979.

Le bureau dans sa forme actuelle existe depuis 6 ans. Il a pour objectif à la fois d'assurer les missions de décision et de gestion des adhérents et à la fois de dynamiser la vie du club au côté du professeur. Il est constitué cette année de 8 personnes. Trois d'entre elles sont depuis longtemps les chevilles ouvrières du club.



Paul-Pierre JAPUIS
C. noire - 8 ans à l'APSAP



Philippe GESLAIN
2° DAN - 8 ans à l'APSAP

COMMENT FONCTIONNE LE BUREAU ?

Les membres du bureau se réunissent plusieurs fois dans l'année. Les sujets abordés concernent toutes les actions mises en œuvre (l'organisation du tournoi du club, sorties, ventes de kimonos et vêtements...). Ensuite chacun entre en implication selon ses compétences et chacun y va de son point de vue. Le tout bien orchestré par le professeur. Benjamin n'arrête jamais, il a toujours plein d'idées. Il nous fait partager sa passion du judo, son vécu en matière de compétition et ses sentiments de professeur. Daniel, nous préside et s'occupe du budget auprès du siège de

l'APSAP ainsi que des relations avec les différentes administrations. Marie-Claude est la reine des papiers et nous ravit avec sa joie de vivre. Guy est notre monsieur bricolage et gère la cantine. Philippe s'occupe de la trésorerie du club et est devenu monsieur kata. Paul-Pierre qui a découvert l'informatique en mettant en place notre super site internet et le fait vivre tous les jours. Emmanuel, notre ingénieur, nous est toujours très utile pour déjouer les pièges de l'informatique. Ludovic est devenu journaliste du club en collaboration avec Emmanuel.



Ludovic QUEMARD
C. bleue - 5 ans à l'APSAP



Emmanuel DUPUIS
C. noire - 11 ans à l'APSAP

Avec les années et les différents acteurs du bureau, nous avons pu mettre en place l'organisation d'un inter club qui a lieu tous les ans avec plus de 350 enfants participants et 50 bénévoles. Ceci est notre plus belle réussite.



Karine CITHAREL
C. verte - 4 ans à l'APSAP



Marie-Claude CHALME
C. noire - 25 ans à l'APSAP

KARINE : NOUVELLE VENUE AU BUREAU

Licenciée depuis fin 2004 et mère de deux jeunes enfants eux aussi judokas, elle est le nouvel atout féminin du bureau. Bien connue des parents, enfants et adultes, elle s'est investie dans divers sorties avec les plus jeunes. Sa gaité et sa joie de vivre en font aujourd'hui, la pièce maîtresse du groupe des filles qui ne cesse de s'agrandir. C'est justement pour faire évoluer ce groupe, indépendamment de celui des garçons, qu'elle souhaite s'engager. Grâce à elle, il y aura un semblant de parité au sein du bureau. Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous.

LQ.

Résultats des Compétitions

Date	Compétition	Judoka	Résultat	
Dimanche 14 octobre	Critérium Juniors	Arthur GAUVAIN -73kg	2 ^{ème}	
		Kim LEOU -55kg	5 ^{ème}	
		Victor COURTIN -46kg	5 ^{ème}	
		Jérémy BERROIR -34kg	5 ^{ème}	
	Critérium Minimes	Franck BRYDGES -55kg	NC	
		Alexis RIGAS -73kg	7 ^{ème}	
	Critérium Cadets	Guillaume TAGLE -73kg	NC	
		Arthur BRAILLARD -66kg	3 ^{ème}	
		Arthur COURTIN -66kg	NC	
		Alexis BARBUT -60kg	3 ^{ème}	
Dimanche 11 novembre	Animation Benjamins	Suzon	1 ^{er}	
		Jean-Baptiste	1 ^{er}	
		Karim	1 ^{er}	
		Karine	2 ^{ème}	
		Romain	2 ^{ème}	
		Christophe	2 ^{ème}	
		Antoine	3 ^{ème}	
		Arthur	3 ^{ème}	
		Camilia	3 ^{ème}	
		Animation Poussins	Elisabeth	1 ^{ère}
	Claire		1 ^{ère}	
	Alexia		1 ^{ère}	
	Camille		2 ^{ème}	
	Nina		2 ^{ème}	
	Sarah		3 ^{ème}	
	Grégoire		3 ^{ème}	
	Medhi		4 ^{ème}	
	Paul		4 ^{ème}	
	17 et 18 novembre		Critérium Minimes & Cadets	Victor C. -50kg
		Kim L. -55kg		9 ^{ème}
Kader A. -60kg		9 ^{ème}		
Franck Antoine -55kg		NC		
Amir E. -90kg		3 ^{ème}		
Salman -66kg		9 ^{ème}		
Alexis R.		5 ^{ème}		
Arnaud -55 kg		NC		
Alexis B -60kg		9 ^{ème}		

Championnat de Paris Entreprises

Le championnat Entreprises est une compétition qui s'adresse aux adultes qui exercent une activité professionnelle. En engageant séparément les ceintures de couleurs (verte à marron) et les ceintures noires, cette compétition s'avère plus accessible que celles des trois premières divisions. C'est une occasion de (re)venir à la compétition dans une ambiance relativement conviviale.

Cette année la participation de l'APSAP a été historiquement élevée. Onze licenciés adultes (hommes et femmes) sont venus s'affronter le dimanche 2 décembre. Marco est qualifié pour les championnats de France et Yves a obtenu la place de remplaçant de sa catégorie.



Les KYU masculins au Championnat de Paris des Entreprises

Repas des adultes

Les adultes se sont retrouvés en nombre le vendredi 7 décembre, après un entraînement écourté, pour dîner au restaurant la Dame Brune.



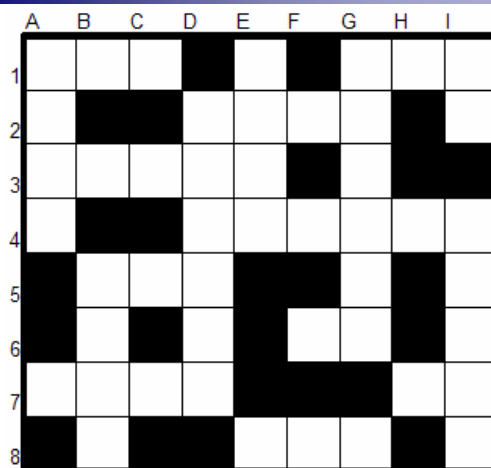
C'est une formule dont le succès se confirme avec 22 participants.

Vacances du judo

La fin des cours aura lieu samedi 22 décembre et la reprise se fera vendredi 4 janvier 2008.

L'ensemble du bureau de l'APSAP judo vous souhaite de bonnes fêtes.

Mots croisés japonais



Horizontalement

1. Forme fondamentale. Être positif. 2. Articulation de la jambe. 3. Temps. 4. Vêtement de judoka. 5. Entoure le corps du judoka. 6. Souple. 7. Faire un bond. Le chiffre cinq. 8. Ceinture de couleur.

Verticalement

A. articulation du bras. B. Immobiliser. D. Commencez! E. Textile doux et léger. G. Côté ou pied gauche. I. Au sol. Le compétiteur en rêve pour en finir.