



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

Journal réalisé par Ludovic QUEMARD et Emmanuel DUPUIS

Le mot du président

Les bases techniques et le randori

L'étude des bases techniques et la pratique du randori font partie des éléments fondamentaux du Judo. Sans une étude approfondie des bases, le judoka ne peut pas évoluer techniquement et son efficacité trouvera vite sa limite. Le randori est quant à lui un exercice complexe, à la fois dans sa pratique et dans les buts visés.

Une pratique juste du randori permet d'une part l'acquisition technique, les progrès physiques en adresse, force, vitesse et endurance et d'autre part les progrès mentaux, en détermination, sens de la prise de risque, relativisation de l'échec, pertinence de la relation à l'autre, esprit d'attaque, courage... Elle permet aussi, de façon indissociablement liée, d'entrer en contact avec les autres dans le cadre de cet « échange ». C'est la pratique privilégiée du club, l'espace de rendez-vous ludique et enrichissant, que vient chercher la majorité des pratiquants de judo aujourd'hui.

Daniel BAUD.

Nouveaux visages, nouvelles couleurs

Contrairement aux cours enfants qui connaissent beaucoup de changements, le cours adulte forme un groupe plus stable. Pourtant, cette année est marquée par une dynamique plus forte. Nombreux sont les nouveaux, débutants ou anciens judokas, qui rejoignent l'APSAP. Est-ce la qualité des entraînements ou la convivialité qui suscite une telle attractivité ? Il est probable que les deux jouent leur rôle.

L'affluence est telle que la surface du tatami montre ses limites lors de certains entraînements. C'est la rançon du succès, mais c'est surtout une source d'émulation dont chacun peut profiter. De nouveaux partenaires, de nouveaux élèves à qui donner quelques conseils, de nouvelles rencontres...



Un dynamisme qui s'illustre aussi par de nouvelles couleurs, signe du véritable engagement des moins gradés à rattraper leurs « aînés ».

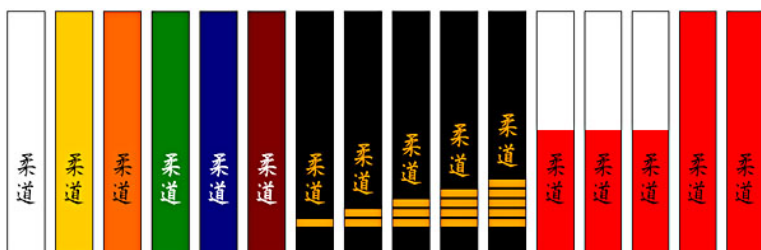
Les anciens qui ont marqué le club nous font le plaisir de passer nous voir et de monter sur le tatami. Les rencontres en dehors du dojo sont maintenant régulières et accentuent la cohésion d'un groupe qui s'étoffe.

Enfin, le tournoi du 25 mars offre une occasion exceptionnelle pour les adultes et les enfants, bénévoles et compétiteurs, réunis en un même lieu de faire vivre l'esprit du club et du judo.

ED.

Progression et grades

La progression en judo est marquée par des grades situant le pratiquant aux diverses étapes de l'acquisition des connaissances. Cette classification japonaise va du niveau débutant à la reconnaissance de la maîtrise, dans le cadre d'un système de graduation dit KYU-DAN.



Vous commencerez ainsi à gravir les échelons appelés KYU, marquant les premières étapes, passant du 6^e au 1^{er} KYU, chacun de ces niveaux étant affiché par le port d'une ceinture de couleur différente : au Japon la ceinture reste blanche du 6^e au 4^e Kyu et devient marron du 3^e au 1^{er} Kyu. En France les couleurs sont successivement blanche, jaune, orange, verte, bleue et marron, avec, parfois pour les jeunes pratiquants et pour créer l'émulation, des filets d'une autre couleur, ou des barrettes, marquant des paliers intermédiaires. Puis vient l'obtention de la fameuse « ceinture noire », qui est la marque du grade Dan. Mais c'est au-delà que commence seulement la véritable progression, qui va en principe du 1^{er} au 10^e Dan, sur toute la vie ! Ce sont les différents degrés dans la classe des Dan. Du 1^{er} au 5^e Dan, la ceinture reste noire. Du 6^e au 8^e, elle devient blanche-rouge, et seuls quelques grands maîtres du judo, forcément âgés pour avoir acquis la si longue expérience nécessaire à la connaissance véritablement approfondie de l'art, peuvent y prétendre. Pas impossible, donc, mais exceptionnel, venant au bout d'une vie consacrée au judo (connaissance et enseignement).

Chaque passage d'un grade à un autre, du premier au dernier, est marqué par un examen après un temps

d'étude donné. Jusqu'au 6^e Dan inclus ces examens portent sur la maîtrise des techniques, les combats en compétition, les Katas, le palmarès sportif et éducatif. Au-delà comptent la maîtrise des Katas, le pédagogique, les recherches techniques personnelles, les contributions diverses à la promotion du judo, la démonstration de principes de vie en harmonie avec ceux du Judo. Il y a encore un 9^e Dan, puis un 10^e Dan, exceptionnels.

Tous les grades jusqu'à la ceinture marron sont validés par les professeurs de club. En revanche, la ceinture noire et les dans successifs sont délivrés par des jurys régionaux. Le choix du club est de distinguer complètement le grade du niveau de pratique en compétition. Le grade est donc exclusivement révélateur d'un niveau de connaissance technique. Le programme des passages est fixé graduellement avec le niveau de la ceinture afin d'accompagner au mieux l'élève. Étant ceinture marron, le judoka possède alors toutes les armes pour présenter la ceinture noir 1er Dan.



Traditionnellement, comme cela se passe au club, les jeunes obtiennent leur ceinture noire vers 16 ans. Pour ceux qui commencent le judo à l'âge adulte, la ceinture noire est à une échéance de 4 à 5 ans.

LQ.

Grade	1 ^{er} Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan	6 ^e Dan	7 ^e Dan	8 ^e Dan	9 ^e Dan	10 ^e Dan
Rang		Deshi (<i>disciple</i>)		Renshi (<i>maîtrise extérieure</i>)		Kyoshi (<i>maîtrise intérieure</i>)		Hanshi (<i>maîtrises intérieure et extérieure unifiées</i>)		Keijin (<i>trésor vivant</i>)
Nom	□□ Sho-dan	□□ Ni-dan	□□ San-dan	□□ Yon-dan	□□ Go-dan	□□ Roku-dan	□□ shichi-dan	□□ Hachi-dan	□□ Ku-dan	□□ Jū-dan
Couleur	Noire	Noire	Noire	Noire	Noire	Blanche-rouge	Blanche-rouge	Blanche-rouge	Rouge	Rouge

Grades supérieurs

Le système des compétitions

La fédération est représentée au niveau local par des comités départementaux et régionaux. Chaque comité a à sa charge l'organisation des animations et des compétitions selon un règlement imposé par la fédération.

Pour les **poussins**, le comité départemental (pour l'APSAP la ligue de Paris) doit organiser au minimum deux animations ouvertes à l'ensemble des clubs. On utilise pour les poussins le terme « d'animation », car officiellement, celui de « compétition » est prohibé. Les combattants sont nécessairement répartis en poules (chaque judoka rencontre tous les autres de la poule). Aucune catégorie d'âge n'est appliquée.

Pour les **benjamins**, les catégories de poids s'appliquent et il y a trois compétitions:

- Une animation en poule en guise d'entraînement.
- Un premier critérium en tableau (les vainqueurs d'un tour sont qualifiés pour le tour suivant, plus un système de repêchage). Paris est divisé en deux et chaque moitié a son propre premier critérium.
- Un second critérium en tableau qui regroupe les vainqueurs de chacun des deux premiers critères. Ce sont en fait des championnats de Paris déguisés, le terme championnat n'étant adopté qu'à partir de junior. Il faut posséder au moins deux années de licence pour participer à ces critères.

Pour les **minimes** deux critères (« compétition d'entraînement ») regroupent tous les clubs de Paris. Ensuite, il y a la coupe minime de Paris (équivalent à un championnat de Paris) et la coupe minime d'Île-de-France.

Même programme pour les **cadets** avec en plus la coupe nationale.

Même programme pour les **juniors** mais la coupe est remplacée par un championnat.

Les **séniors** quant à eux se répartissent en trois divisions.

	1/2 Ligue	Ligue	8 Inter-régions en France	5 Zones en France	France	International
Poussin	2 animations					
Benjamin	1 animation 1 critérium	1 critérium				
Minime		2 animations 1 coupe régionale	1 coupe interrégionale			
Cadet		2 animations + une coupe régionale	1 coupe interrégionale		1 coupe nationale	
Junior		3 animations 1 champ [†] régional	1 champ [†] interrégional		1 champ [†] national	1 champ [†] d'Europe et du monde
Sénior D3		1 coupe régionale			1 coupe nationale	
Sénior D2		1 champ [†] régional		1 champ zone	1 champ [†] de France	
Sénior D1					1 champ [†] de France	1 champ [†] d'Europe et du monde

Tableau récapitulatif des compétitions par catégorie d'âge et par zone géographique

Au-delà de toutes les compétitions officielles, les clubs organisent leurs propres rencontres. C'est le cas de l'APSAP de son inter-club. Plus souples dans leurs règles, elles permettent notamment de multiplier les opportunités de combats, d'afficher les couleurs des clubs, de participer de manière plus spontanée et souvent plus décontractée au dynamisme du judo...

BR.

Retrouvez toutes les informations sur www.apsapjudo.org

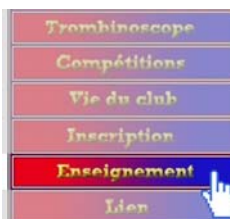
Résultats des Compétitions

Date	Compétition	Judoka		Résultat	
Samedi 16 Décembre	Championnat de France Entreprise	MAZO	François	NC	
		GROUSSIN	Yves	NC	
Dimanche 14 Janvier	Championnat de Paris Minimes Cadets	RIGAS	Alexis	NC	
		BRAILLARD	Arthur	5	
		COURTIN	Arthur	3	
		TAGLE	Guillaume	5	
		EL DJADI	Amir	5	
		AMRANI	Abdelkader	3	
		ABDERRAHIM	Myriam	2	
		REMY	Ilias	5	
Samedi 27 Janvier	1er critérium Benjamins	ABDERRAHIM	Abdelkarim	3	
		BAROUX	Jean-Baptiste	NC	
		COURTIN	Victor	5	
		DUPARC	Lucas	3	
		LEOU	Kim	3	
		LYNCH	Arthur	2	
		THENAUX VIGNON	Suzon	1	
		THIEULON	Alexis	3	
		Animation Poussins	ABDERRAHIM	Camilia	2
			CHAMPEAUX	Pierre	1
	GOTRANE		Thibault	3	
	POURET		Antoine	1	
	ROBIN		Arthur	3	
	VARENNE CAILLARD		Titouan	3	
	BLAT		Louis	3	
	BUREAU		Gabriel	3	
	CHABOT		Jules	2	
	CAHBOT		Nina	1	
	Samedi 17 Février	Championnat Paris 2 ^{ème} Div	RIGAS	Alexis	NC (Jr)
			GROUSSIN	Yves	5



Passages de grade

Le passage de grade enfant aura lieu dès le **mercredi 14 mars** (mercredi 7 mars sera une journée de révision).



Retrouver le programme
du passage sur
www.apsapjudo.org

J'ai encore
du boulot !



Le mot mystérieux

Tous les mots qui se retrouvent dans cette grille peuvent y figurer en tout sens : horizontalement, verticalement, en diagonale, de haut en bas et vice-versa, de droite à gauche et inversement. 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 : *les deux*.

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

ASHI	JUJI	OSAE	TORI
DORI	KAKE	SASAE	TSURI
EBI	KATA	SHIAI	UCHI
ERI	KESA	SOTO	UKE
GARI	KOMI	TAIUKI	UKI
GATAME	KUMI	TATE	USHIRO
GO	KYU	SEN	WAZA
GOSHI			