



# Hajimons !

ANNÉE 2011, N° 1

NOVEMBRE

## PROVERBE

Avec une volonté  
tenace tout peut  
être accompli

*(Vouloir c'est pou-  
voir)*

## DANS CE NUMÉRO :

Le plaisir 2  
dans le judo

Le salut au 2  
judo

Evolution du 2  
règlement

Zoom sur un 3  
champion :  
Teddy Riner

Un point du 3  
code moral :  
hygiène

Jeux 3

Infos prati- 4  
ques

Concours 4

## La vie du club

### Résultats en compétition

Le 29 octobre avait lieu à Dax, le premier open « officiel » de ju-jitsu de la saison. Sandrine LA-VOINE, notre présidente, s'y était engagée. Elle a terminé première de sa catégorie (comme d'hab!). Bravo à elle ainsi qu'à Ugo NEPI qui effectuait sa première compétition. Ils ont valablement défendu les couleurs du club.

La ville de Nanterre accueillait, dimanche 20 nov., le critérium individuel benjamin(e)s. Le club était représenté par 4 compétiteurs : Ethan CZELADKA, Thibaut DECUP, Antoine PHILY et Nicolas STRATIEV. Nos jeunes ont pu se mesurer à d'autres pratiquants de leur âge. Ils se sont qualifiés pour la phase suivante qui devrait avoir lieu vers février 2012. On vous tiendra au courant.

On espère que leur prestation donnera des idées à d'autres jeunes du club. Si la compétition n'est pas une fin en soi, elle est un moyen de se connaître.

### Partenariat avec Marc T.

Le club a conclu un accord avec M. Marc TATARINOFF (01 47 75 10 95) qui n'est autre qu'un jeune ostéopathe nouvellement installé dans la com-



**Antoine PHILY immobilise son adversaire et gagne par ippon**

mune. Le judo étant un sport de contact, il nous a semblé opportun de nous rapprocher d'un « architecte » de la structure.

M. TATARINOFF reçoit uniquement sur RDV.

Les membres du club, en possession d'une licence de l'année en cours, pourront dorénavant bénéficier de ses services moyennant un prix préférentiel. De plus, vous aurez l'occasion de le croiser lors de nos manifestations et pourquoi pas de profiter gracieusement ce jour de ses mains magiques.

**Téléthon**  
2 ET 3 DECEMBRE 2011

Pour la troisième année consécutive, le club participe au Téléthon. Nous organisons, cette année encore, des séances d'initiation au judo les vendredi 02 décembre de 19h30 à 22h00 et samedi 03 décembre de 09h30 à 12h00. Ces séances sont ouvertes à tous. Vous êtes donc conviés à partici-

per massivement. Contre la modique somme de 1€ par participant, venez vous initier à notre art tout en manifestant votre solidarité. Samedi à 12h05, nous procéderons à la remise des lots de la loterie. Alors n'oubliez pas d'acheter des tickets.

**Le judo est une discipline et un art de vivre : grandis en t'amusant avec d'autres judokas !**

## Le plaisir dans le judo

Pratiquer le judo, c'est faire du sport et apprendre des règles de vie en se faisant plaisir.

### Plaisir de se retrouver

Le judo est une discipline à la fois collective et individuelle. L'apprentissage technique et les combats te font rencontrer de nombreux partenaires de tous niveaux. Tu partages avec eux le même plaisir d'aller au dojo et de pratiquer le judo.

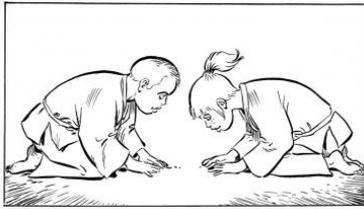
### Plaisir d'apprendre

Au judo, tu apprends en combattant des ceintures supérieures, tu permets aux autres de s'entraîner avec toi, tu écoutes et tu es attentif aux conseils de ton professeur. Bref, rien ne se fait seul et tout le plaisir vient de cet échange permanent.

### Plaisir de la pratique

Avec une pratique régulière, plus tu progresses et plus tu

prends du plaisir. Tu découvriras ainsi que le judo se pratique autant avec la tête qu'avec le corps. Tu seras alors plus fort sur le tatami... et dans la vie.



**Le salut ou «Rei» commence et termine chaque session de Judo.**

*Qu'est-ce que le salut ? Et pourquoi salue-t-on tout le temps au judo (en montant et en descendant du tatami, son professeur, son partenaire, avant chaque exercice) ?*

Le judo, qui nous vient du Japon, est un art martial « traditionnel » où tout commence et se termine par le salut. Celui-ci exprime le respect, la courtoisie et la

paix intérieure. Le salut nous rappelle que la pratique du judo ne peut se faire en dehors d'un certain contexte culturel mais plus que tout qu'il faut être 2 pour le pratiquer. Il renferme toutes les valeurs du code moral, il est un symbole de loyauté.

Le salut marque à la fois un espace provisoirement protégé mais également un temps

protégé. Un avant et un après.

Ce geste rituel apparemment anodin contient tout le judo que son fondateur, Jigoro KANO, résumait en une formule : *Jita Kyoei*, en d'autres termes « Entraide et prospérité mutuelle ! ».



**L'arbitre veille au respect des règles**

## Evolution du règlement d'arbitrage

*Pourquoi avoir fait évoluer les règles d'arbitrage ? Parce que le judo de compétition n'était pas (plus) le judo pratiqué en club.*

Pour cette raison, nous nous efforcerons à chaque parution, de mettre l'accent sur un point précis du règlement. Pour ce numéro, le premier point est la règle qui n'autori-

se **pas d'attaque directe** avec saisies ou blocages à 1 ou 2 mains ou avec le bras ou les bras en dessous de la ceinture. Ce qui veut dire que « *Morote gari* » est pénalisé par une disqualification > Hansoku Make <. Cependant, les techniques d'attaques avec saisies de jambes restent au-

torisées après un enchaînement de techniques, à condition que la technique initiale soit réelle et sincère. Par exemple, « *Ippon seoi* » suivi de « *Morote gari* ».

Nous aborderons, à la prochaine parution, les spécificités de cette règle pour les benjamins et minimes.

# Zoom sur un champion : Teddy RINER



Teddy n'a que 22 ans et pourtant il a déjà un sacré palmarès à son actif. Le sociétaire du Levallois Sporting Club est tout simplement hors norme. Très grand : 2m04, assez doué : quintuple champion du monde et médaillé de bronze

olympique, plutôt lourd : 130 kg et surtout grand travailleur.

Malgré tous ses titres, Teddy continue de travailler parce qu'à son âge, on est en pleine construction. Autant dire que son judo est encore perfectible. Quand on pense qu'en 2020, il aura seulement 31 ans... soit dit l'âge où David DOUILLET, un autre grand champion, triomphait à Sydney.

Alors, ça te donne des idées ?

Teddy place son Tokui waza : Harai goshi



## Un point du code moral : hygiène

La propreté et l'hygiène sont essentielles au judo par respect pour soi et pour les autres.

Une douche après une séance de judo permet de se détendre et d'éliminer la transpiration afin que la peau respire après l'effort.

Les ongles des mains et des pieds doivent être coupés courts pour ne pas blesser.

Le kimono doit toujours être

propre et net.

Des sandalettes sont indispensables pour se déplacer entre les vestiaires et le tatami.

Enfin, la propreté et l'hygiène passent aussi par des vestiaires bien rangés. Pensez à jeter les mouchoirs dans les poubelles et à garder le dojo et le tatami propres.



**Les mycoses, un sujet sérieux !**

Le fait de marcher pieds nus là où d'autres passent en chaussures expose le judoka et ses camarades sur lesquels il « s'essuie les pieds » en combat.

## Jeux

### Devinette

Quelle est la boisson préférée de David DOUILLET ?

### Trouve et colorie *Tori*

Parmi les illustrations de ton journal, trouve et colorie *Tori* en bleu.

### Coloriage



### Aide notre judoka à trouver le chemin du dojo





## 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.

### Lexique :

En judo, *Tokui Waza* signifie "favori" ou "meilleure" technique. C'est le mouvement qui s'intègre naturellement à votre type de corps, et vous l'avez pratiqué des milliers de fois pour en faire une réaction instinctive. Tout le monde au club ou à un tournoi local sait que vous allez l'utiliser, mais il n'y a rien qu'ils puissent faire pour l'arrêter ...

*Zarei :* salut cérémonial, salut à genou

*Ritzurei :* salut simple, salut debout

## Infos pratiques

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

Pour être valable, ce document doit être fait à partir du 01 septembre de la saison (par ex. : pour la saison 2011/12, il doit être daté, au plus tôt, du 01 septembre 2011) et il doit comporter la mention obligatoire

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. Au club, nous ne pouvons vous laisser monter sur le tatami si vous n'avez pas de certificat. Alors, pensez-y.

Noël approche, c'est bientôt les vacances. Le dojo sera fermé durant

cette période. Les derniers cours auront lieu le vendredi 16 décembre et ils reprendront le 03 janvier 2012. D'ores et déjà, nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année.

## Concours : à vous de trouver un nom à notre mascotte !

Vous connaissez tous l'image de notre mascotte, mais celle-ci n'a toujours pas de nom !

Afin de lui en trouver un, nous organisons un concours ouvert à tous les adhérents quelque soit leur âge. Vous pouvez dès à présent nous faire part de vos suggestions et nous retiendrons la meilleure de vos propositions.



Pour cela, il vous suffit de noter votre idée ainsi que votre nom et vos coordonnées sur un papier libre et de le déposer dans la boîte à idées prévue à cet effet, dans le bureau du club, avant le 17 décembre.

Pour vous récompenser, deux places pour le tournoi de Judo de Paris Bercy seront offertes à celui qui aura fait la meilleure proposition. Alors, à vos stylos !