



## PROVERBE

Sept fois à terre,  
huit fois debout

# Hajimons !

ANNÉE 2012, N° 4

M A I

## La compétition enfants

Le 13/05 nous avons organisé une compétition interclubs enfants avec la participation du JCR de Rueil, du CCCJ de Courbevoie, de l'OJCN de Nanterre et de l'IBKAM d'Issy-les-moulineaux. Lors de cette rencontre amicale, une centaine d'enfants de 7 à 14 ans se sont affrontés, découvrant ainsi le déroulement d'une compétition et les règles de combat (cérémonial, arbitrage, ...).

Bravo aux médaillés de notre club qui sont :

- en or : Corentin CZELADKA, Thibaut DECUP, Paul VEZIA, Julien LEZOU, Thomas ROYER, Terence COQUELET, Georges Henry MANTA, Junior ELONG, Rayan SAAD, Noam BECHOUCHE, Elvin TOUZ, Yasmine FARAJ, Antoine HARROUET, Baptiste CHARON, Vincent LAVOREL, Gabriel MARQUES FERNANDES, Axel MASSON, Guillaume SCHANG
- en argent : Matthieu PINTO, Axel MARTY, Rayan FAKHORY, Nicolas STRATIEV, Issa DOUMBIA, Remi BESNARD, Elise SARTORI, Robin KERO, Cheick AIDARA, Marcel MEDALA, Maëlle CAUCHY, Timéo BRAJON, Mathis LEGENDRE, Valentin FORTUNA, Clément

PIERRE, Adam MEDINI, Maximilien CUT-FORTH, Thomas NASSAR

- en bronze : Adrien TOUTOUNJI, Ylies METNA, Luc HACQUARD, Léo AMIOT, Philippine HACQUARD, Adrien JEGOU, Hugo MAREC, Maxime FERRAND, Stéphane OUEZADE, Rayan ABOUEL-ACHBAL, Aurélien PETIT, Balthazar VERGES, Arnaud KROMM, Chloé SMADJA, Elsa DREISTADT, Maxence FILLON, Pierrick LE MIRONNET, Arthur CACHEUX, Mathurin PECH, Paola DUFAILLY, Martin SELOSSE-FURLAN, Clément COMASTRI, Lancelot COULIBALY, Gabriel MARTIN, Alexandre MILLION, Lise TURQUOIS, Anthony DUBREUIL, Mathieu DAPREMONT.

Après les rencontres, un goûter a été servi aux enfants ayant participé pour qu'ils reprennent des forces !

Marc TATARINOFF, l'ostéopathe partenaire de notre club, était également présent avec son matériel en cas de petite blessure articulaire ou musculaire.

Enfin, un grand merci à toutes les personnes ayant aidé à l'organisation et au bon déroulement de cette compétition. Sans elles, elle n'aurait pu avoir lieu.

## La vie du club

### Résultats en compétition

Notre championne de présidente, Sandrine LAVOINE, a représentée la France au sein de l'équipe nationale lors de la Coupe d'Europe de Ju-jitsu, à Hanau, en Allemagne, le 24 mars.

Henri LEVY-DEVILY a terminé 5<sup>e</sup> aux championnats d'Europe des vétérans, du 10 au 12/05 à Opole (Pologne). De plus, il est sélectionné pour les championnats de France des entreprises, en juin à l'IJ (Paris). Quelle belle saison !

### Stages réalisés au club en ce début d'année 2012

Jean-Luc BARRE, 6<sup>e</sup> dan, est intervenu le 23/01

pour animer un cours de judo et nous faire partager sa grande expérience dans cet art.

Jane BRIDGE, 7<sup>e</sup> dan, est également intervenu le 23/03 et nous a fait travailler sur des entrées et des placements, notamment pour O-Uchi-Gari.

Enfin, Khosrow est venu le 14/05 pour un stage de systema\* et nous a fait travailler sur la gestion du stress.

\* le systema est un art martial russe utilisé par certaines divisions des forces spéciales russes où l'économie de mouvements et la décontraction sont essentielles au combat. La maîtrise de sa respiration est primordiale pour dissiper la douleur, attaquer avec efficacité, être dans de bonnes conditions au combat.

Tous les petits champions sont montés sur le podium pour la remise des médailles

### DANS CE NUMÉRO :

Retour sur la 2  
Nuit des  
Arts Martiaux

Le Duo System 2

Evolution du 2  
règlement

Zoom sur le 3  
déroulement  
d'un combat

Jeux 3

Infos pratiques 4





Le samouraï se défend et projette son adversaire par un kata guruma



Nos deux médaillées d'or, Béatrice à gauche et Cécile à droite



Hara gatame



Hadaka jime

## Retour sur la Nuit des Arts Martiaux

Samedi 12/05 a eu lieu la première Nuit des Arts Martiaux de Puteaux. Nous étions l'un des huit clubs représentés.

Lors de la première partie, nous avons retracé les grandes lignes des origines du judo avec un tableau sur les samouraïs, un autre sur les écoles de Judo et Ju-jitsu et un dernier montrant la première série du juno kata (recherche du déséquilibre et de l'abandon de Uké sans

projection ni chute).

Dans la seconde et dernière partie, des judokas ont fait une démonstration de gonosen. Ensuite, des jujitsukas ont fait une démonstration de frappe, de duo system et de self-défense.

Nous remercions toutes les personnes qui nous ont

aidés à l'organisation et à la représentation ainsi que tous ceux qui étaient dans le public. Nous espérons que le spectacle vous a plu !



## Le Duo System

Le duo system est une forme de compétition technique du Ju-jitsu. Il se pratique en couple et consiste en la présentation de ses propres défenses libres sur trois attaques tirées au sort parmi cinq dans chacune des quatre séries :

- série A : saisie avec les mains,
- série B : ceinture avec les bras,
- série C : atémis,
- série D : attaque avec armes.

La réalisation d'une série de mouvements et de prises conduit à l'abandon de l'un des partenaires. La prestation de chaque couple est jugée sur la qualité de sa réalisation : sincérité et cohérence de la pré-attaque, vitesse d'exécution, puissance de l'attaque, efficacité et précision de la défense, attitude générale de Tori et Uke.

Le duo system est spectaculaire. Les enchaînements sont dynamiques, rapides, précis et l'abandon est signifié par une succession rapide et bruyante

de frappes des pieds ou des mains.

Les couples pratiquant le duo system peuvent être féminins, masculins ou mixtes. Il n'y a pas de catégorie d'âge, de poids ou de grade.

Cette année, un couple s'est formé au club : Béatrice BAILLY et Cécile HACQUARD ont participé au 5<sup>e</sup> open de l'Eure Duo System du 27/05. Elles se sont classées 2<sup>e</sup> en toutes catégories (homme, femme, mixte) et 1<sup>e</sup> en féminines. *Bravo les filles !*

## Evolution du règlement d'arbitrage

Dans le numéro du mois de mars, nous parlions de la règle concernant « **les clés de bras\***, **kansetsu-waza** et **les étranglements, shime-waza** ».

Il existe des spécificités de cette règle pour les cadets, minimes et benjamins. En ce qui concerne les minimes et benjamins, que les parents se rassurent, ces techniques ne sont pas

autorisées voire sanctionnées par une disqualification. Dès que l'arbitre constate qu'un des combattants utilise une de ces techniques, il annonce *Matte*, explique la « faute » aux combattants et donne la pénalité qui est *Hansoku Make*. Pour les plus jeunes c'est-à-dire les benjamins, on ne prononce pas le mot, on désigne juste le vainqueur.

Dans la catégorie des cadets, toutes les techniques autori-

sées par le règlement de la Fédération Internationale de Judo (FIJ) et la FFJDA sont valables. Mais, pour la sécurité des compétiteurs, si l'arbitre et les juges estiment qu'une technique de clés de bras ou d'étranglement est suffisamment **efficace**, l'arbitre doit annoncer *Ippon*.

\*Rappelons qu'en judo, les clés de bras ne sont autorisées qu'au niveau du coude.

# Culture Judo : de l'entraînement au combat

## Les différentes formes d'entraînement

Le judo qui n'est pas un sport de combat mais bel et bien une méthode d'éducation, tire ses origines du *Budo* dont la loi était « tuer ou être tué ». Cette méthode est basée sur la pratique d'un art martial et le combat fait partie intégrante de la pratique. Lors d'un combat, le but à atteindre n'est pas la mort de son adversaire, le duel ayant ici le caractère symbolique des combats extrêmes d'antan mais, la recherche du *Ippon*. Il faut vaincre par *Ippon* et non par la comptabilisation des points.

Pour pouvoir y arriver, Jigoro KANO subdivisa sa méthode en plusieurs formes d'entraînement :

- *Tandoku-renshyu* = entraînement seul
- *Uchi-komi* = entrée de mouvements répétés
- *Yakusoku-geiko* = entraînement réciproque en déplacement avec partenaires consentants
- *Kakari-geiko* = l'un attaque, l'autre résiste
- *Randori* = combat libre, sans attribution de points
- *Shiai* = compétition, avec attribution de points.



## Le cérémoniel du combat

En réalité, l'arbitrage au judo est simple, même si à la pratique cela peut s'avérer fort complexe. Cette complexité n'est pas seulement due à **la multiplicité des règles**<sup>1</sup>, qu'il faut bien sûr les connaître, mais aussi au fait qu'il faut apprendre à regarder et savoir évaluer au plus juste « l'impact » de la chute<sup>2</sup> de l'un ou des deux combattants. Ainsi, arbitrer n'est pas appliquer le règlement mais savoir juger selon une grille d'analyse définie au préalable.

Le judo, est une discipline assez codifiée et tout doit se dérouler selon des codes érigés par son fondateur Jigoro KANO.

Ce qu'il faut retenir lors d'un combat. Le cérémoniel du salut est indissociable à la pratique du judo. L'arbitre invite les combattants à monter sur le tatami puis à entrer dans la zone de combat. Dès cet instant, les combattants n'ont plus le droit d'en sortir sans son autorisation. Toute sortie volontaire est sanctionnée d'un *shido*.

Comme on l'a dit précédemment, sous l'impulsion de l'arbitre les combattants montent sur le tatami, se saluent et ouvrent le combat ensuite seulement l'arbitre annonce *Hajimé*. A partir de ce moment, chacun des combattants expriment son judo. L'idée étant de mettre l'autre en déséquilibre puis de le projeter au sol par un mouvement de judo. En fonction de l'efficacité de la projection, il y a *Ippon* et le combat s'arrête ou alors, il se poursuit

jusqu'à son terme. Il faut savoir que le temps du combat est fonction de l'âge des combattants et/ou du type de manifestation.

A la fin du combat, l'arbitre annonce *Soremade* ensuite, il invite les combattants à se rhabiller puis il désigne le vainqueur. Les combattants ferment alors le combat et se saluent. Ils peuvent se serrer la main (ce n'est pas une obligation parce que ce n'est pas codifié mais, c'est une pratique répandue).

Nul doute qu'après les Jeux olympiques 2012 de Londres, le règlement d'arbitrage évoluera comme après chaque grand événement de type olympiade ou championnat du monde.



Salut en début de combat au tournoi de Paris Bercy 2012

<sup>1</sup> Les règles ont pas mal changé ces dernières années afin de revenir au judo originel.

<sup>2</sup> Rappelons qu'au judo, il faut projeter (faire tomber) son adversaire avec son corps selon des techniques précises sur le dos avec force, vitesse et contrôle. On marque ainsi un point c'est-à-dire « *ippon* », ce qui signifie aussi la fin du combat.

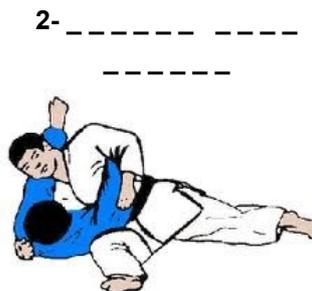
## Jeux

Trouve le nom de chaque immobilisation.



1- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Puis trouve *Uke*. Est-il en blanc ou en bleu dans ces dessins ?



2- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quelle valeur annonce l'arbitre dans l'article ci-dessus ?



3- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 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 :

**Gonosen :** contre d'une initiative, c'est-à-dire accepter l'attaque pour la contrer et contre-attaquer

**Atemi:** coup porté sans arme à une partie vitale. Ce peut être un coup de poing, de pied ou avec le tranchant de la main. Les atemis sont souvent accompagnés d'un **kiai**, un cri correspondant à l'extension de l'énergie vitale (le **ki**) de celui qui frappe

# Infos pratiques

## Fête des sports

Rendez-vous le 03/06 à Lebaudy, sur l'île de Puteaux de 14h à 18h pour la Fête des Sports ! Nous informerons et répondrons aux questions mais ne ferons aucune inscription ce jour-là. Une démonstration de Judo-Jujitsu aura également lieu à 15h40.

## Assemblée Générale

L'Assemblée Générale se tiendra le jeudi 28/06 à 20h au Tennis du chemin vert, rue kupka, à Puteaux.

## Inscriptions pour la saison 2012-2013

Les **ré-inscriptions** s'effectueront du 18/06 au 23/06 (de 19h à 20h30 les soirs de semaine, et de 10h à 12h le samedi matin), priorité étant en

effet donnée aux actuels licenciés. Puis les **inscriptions** de nouveaux adhérents se feront du 25/06 au 29/06 de 19h à 20h30. Une permanence sera également assurée à la rentrée, du 03/09 au 07/09.

Pour rappel, un certificat médical devra obligatoirement être fourni à la reprise des cours, en septembre pour que vous ou votre enfant puissiez pratiquer. Pour être valable, ce document doit être fait à partir du 01 septembre de la saison (par ex. : pour la saison 2012/13, il doit être daté, au plus tôt, du 01 septembre 2012) 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.

## Vacances d'été

Le dojo fermera ses portes le 23/06 après les cours et restera fermé pendant toutes les vacances d'été. Les cours reprendront le 10/09. Toute l'équipe du CSMP Judo Jujitsu vous souhaite d'excellentes vacances et à hâte de vous retrouver à la rentrée pour de nouvelles aventures !

## Stage de systema

Du 25/06 au 29/06 aura lieu un stage de systema destiné aux adultes et qui se déroulera pendant les heures habituelles des cours des adultes. Venez profiter de la grande expérience de Khosrow.