



LES ECHOS DU DOJO



Le mot de la Trésorière

Je suis la maman d'un judoka en catégorie benjamin, qui trouve que les journées de 24 heures sont parfois bien courtes. Pourtant depuis le mois de novembre j'ai intégré le comité du Dojo Paimblotin, en tant que trésorière ; cela ne fut pas chose facile de succéder à notre Marco : ceinture marron de judo, et de surcroît, ceinture noire de karaté. Je me suis décidée à participer à la vie associative du club en assistant aux cours dans un premier temps, puis en essayant de comprendre les codes de ce sport qui m'étaient étrangers. J'ai été surprise par la convivialité, le respect et même la complicité qui existent entre petits et grands judokas. Alors je suis venue compléter l'équipe des bénévoles, quand le besoin s'en est fait sentir. Il n'est pas toujours facile de donner de son temps, quand le planning est déjà surchargé. Mais en bousculant un peu les choses, on peut essayer. Attention si le virus vous prend, plusieurs membres d'une même famille peuvent être touchés. Mon conjoint participe pour sa première année aux cours adultes, pour le plus grand plaisir de son fils. La compétition peut commencer ...HAJIME

Marysa Merlo

Afin de fêter Noël, un cours commun réunissant tous les licenciés aura lieu au Dojo

**Vendredi 19 Décembre
à 18h30**



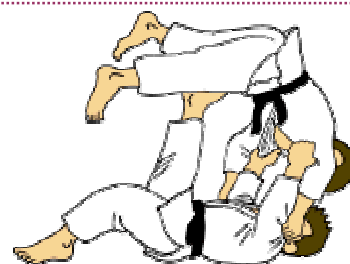
Ce moment de convivialité est l'occasion de réunir les jeunes judokas et leurs aînés, aussi la présence de tous est fortement recommandée, d'autant qu'en ces temps de fête une surprise peut avoir lieu...et qu'une collation sera offerte par le club à l'issue de ce rassemblement.

Vacances de Noël : Dernier cours vendredi 19 (pas de cours samedi 20)

Reprise le mardi 6 janvier 2009

Prochaines manifestations

- Samedi 6 Décembre – Nantes – Tournoi de Nantes Juniors
- Dimanche 7 Décembre – Nantes – Tournoi de Nantes Cadets
- Samedi 13 Décembre – St Brévin – District Poussins et Benjamins M&F
- Dimanche 14 Décembre – Nantes – Départementaux Minimes M&F
- Samedi 20 Décembre – Angers – Equipe de club 2e division M&F



Le massage vu par Jacques Legal

Comme les échauffements et les étirements, le massage fait partie intégrante de l'entraînement du judoka. Il prend encore plus de sens en compétition, là où la préparation à l'effort est parfois difficile à réaliser ou à maintenir. Voici donc quelques conseils pour éviter les accidents musculaires. Jacques Legal est masseur-kinésithérapeute et ostéopathe. Il fut en son temps judoka. Il répond à nos questions.

L'Echo du Dojo. - Quel est le but du massage ?

Jacques Legal. - *Avant l'effort, il accroît le flux sanguin dans les parties du corps concernées par la discipline. Pour le judo, il s'agit principalement du rachis (dos), des membres supérieurs et inférieurs. Mais le massage assouplit aussi la fibre musculaire. Pour faire simple, il prévient l'organisme qu'il va devoir travailler ! Après l'effort, le massage a une fonction de restauration, voire de réparation. En effet, il détend les muscles et les débarrasse de leurs toxines. Il peut également en lever les tensions, comprenez en éliminer les contractures. Le repos ne pouvant pas, à lui seul, faire cela.*

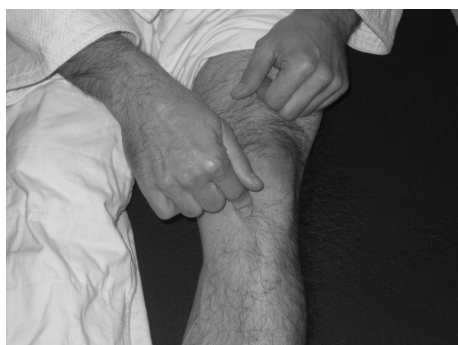
L'EDD. - Comment faut-il se masser ?

JLG. - *Tout dépend à quoi l'on destine son massage. Dans tous les cas, il s'exécute des pieds vers la tête - donc en suivant la remontée veineuse -, à une main ou à deux. S'il est d'échauffement, le massage est d'abord doux (en superficie), puis plus profond (à 2 ou 3 cm dans la masse musculaire) et tonique, puis doux à nouveau. S'il est de récupération, il est doux tout le temps. Enfin, s'il est de réparation, le massage est tour à tour doux, puis très profond (à 5 cm environ) et localisé sur la zone à traiter, puis doux. Notons que pour pratiquer ce dernier (le massage de réparation), il faut y avoir été formé.*

L'EDD. - Les huiles, crèmes et autres baumes de massage sont-ils utiles ?

JLG. - *Nous n'avons pas de preuve scientifique de leurs réels bienfaits. En plus, ils sont si nombreux qu'il en devient difficile de les choisir. Ce qui est sûr, c'est que certains produits, comme les huiles essentielles par exemple, ont une meilleure perméabilité que d'autres. On peut dès lors penser qu'ils ne servent pas qu'à vous beurrer la peau mais qu'ils la pénètrent eux au moins. On peut toujours essayer d'améliorer l'intérêt des produits de massage - notamment lors d'incident ligamentaire, tendineux ou musculaire -, en les utilisant sous pansement occlusif. Mais attention, toutes les spécialités ne l'autorisent pas. Il convient de lire attentivement les notices ou de se faire conseiller par un médecin ou un kiné.*

Propos recueillis par Sébastien Chauveau



Bravo les filles !!

Belle performance de nos féminines au championnat départemental par équipe de club seniors samedi 22 novembre à Nantes. L'équipe composée de Manon MARTIN (-52 kg), Noémie VINCENT (-57 kg), Natacha LEDROIT (-63 kg) et Gabrielle ROCHAIS (-70kg) se classe troisième, se sélectionnant pour le championnat régional qui se déroulera à Angers le 20 décembre. Cette performance est d'autant plus méritoire que l'équipe partait avec un forfait (pas de combattante en + 70 kg) et deux combattantes étaient surclassées (Manon normalement en -48kg et Natacha en -57kg).

Félicitations à ces valeureuses compétitrices.