



# LES ECHOS DU DOJO



Samedi 21 mars avait lieu la 5<sup>ème</sup> édition de notre tournoi par équipe de club. Cinq clubs sur les six qui avaient répondu présent se sont déplacés, et non des moindres, ce qui nous a valu d'assister à des combats de bon niveau. Après une lutte acharnée mais dans un esprit amical le classement final s'est établi comme suit :

1er : Judo Club Carquefou

2e : Judo Atlantic Club (Nantes)

3e : Dojo Paimblotin 1 et Judo Club Bréviinois -

5e : Judo Club Nazairien - Judo club La Montagne – Dojo Paimblotin 2

Espérant que cette journée a permis à nombre de spectateurs de découvrir différentes facettes de notre art (et ce malgré l'absence de chauffage dans la salle !),

Le comité directeur remercie toutes les personnes qui se sont dévouées pour les aider dans l'ingrate tâche de la manipulation des tapis, tout particulièrement le dimanche matin.

Le tournoi étant passé, l'équipe du comité directeur s'attache maintenant à organiser notre fête de fin de saison. Celle-ci aura lieu le :



## Samedi 20 juin

Réservez dès à présent votre date !!



Comme les années précédentes, nous clôturerons la saison « dans la joie et la bonne humeur », avec la traditionnelle balade à vélo le matin (avec un circuit route et un circuit VTT) suivie d'un pique-nique. L'après-midi, une animation sera proposée par les jeunes du club et pour les adultes, une séance d'initiation au judo/jujitsu sera dispensée par Daniel. Ensuite nous nous rejoindrons à la salle Cutullic de Paimboeuf afin de terminer en beauté par un dîner dansant.

**-Balade à vélo** : Nous partirons dès 9h30 de celle-ci pour une balade tranquille sur les chemins (pour les plus aguerris) (30 km environ) ou sur les routes de la campagne environnante (pour les autres) (20 km). Le pique nique ayant lieu en campagne, vous laisserez votre panier repas au Dojo qui sera transféré sur le lieu des agapes par l'équipe chargée de l'intendance. Le retour au Dojo s'effectuera tranquillement en vélo après le pique-nique. Pour les plus jeunes (moins de 8 ans), les animateurs du club les prendront totalement en charge sur un parcours plus petit afin que vous puissiez vous concentrer sur vos efforts et profiter pleinement de cette ballade.

**-après le pique nique** : animation pour les petits et les grands.

Initiation au judo/jujitsu pour les parents ou autres adultes non pratiquants (n'hésitez pas à venir vous essayer : « ce n'est qu'une initiation », nous vous le rappelons !)

**-A 19h30, Dîner dansant** : Rendez-vous à la salle Cutullic de Paimboeuf pour un dîner dansant.. D'autre part, un animateur musical nous permettra de terminer sportivement dans la danse

## Prochaines manifestations

Samedi 4 Avril – Nantes – 9h00 stage kata – Examen 11h30

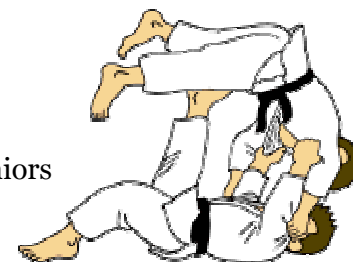
Dimanche 5 Avril – Nantes – Seniors 3e division département

Dimanche 19 Avril – Mayenne – Région ceintures de couleur

Samedi 14 Mars – Nantes – Départemental ceintures de couleur

Samedi 25 Avril – Angers – Région Equipes cadets – Equipes minimales – Equipes juniors

Dimanche 26 Avril – Angers – Coupe régionale benjamin



## *Eveil judo : les explications de Manon*

Chacun qui gravite autour de notre art sait au combien il a de vertus. Qu'ils soient vieux ou jeunes, grands ou petits, tous les judokas trouvent au travers de ce sport un certain nombre de valeurs et de facultés à développer. Pour nos petits, c'est essentiellement l'éveil du corps et de l'esprit qui est recherché. D'où le nom d'éveil judo, ou de judo éducatif.

Pas n'importe comment

Oui à la pratique physique, mais pas n'importe comment. C'est parce qu'on apprend pas le judo de la même manière à cinq qu'à quinze ans que les programmes d'apprentissage de ce sport aux jeunes enfants ont été orientés par la Fédération française de judo (FFJ) autour de leur intérêt de sorte qu'ils puissent acquérir, en toute sécurité et tranquillité, les fondamentaux de cette discipline. « *Un cours dure quarante-cinq minutes, explique Manon Martin, qui enseigne le judo à nos bambins, et parfois à nos plus grands. Il commence par dix minutes d'échauffement, où les enfants travaillent un peu tout seul, puis il se poursuit par des exercices de déplacement et de contact léger.* » « *A cet âge-là, les choses se passent exclusivement au sol, poursuit-elle. C'est du travail à quatre pattes, sur le ventre et le dos, de la roulade avant et arrière, du retournement, du petit combat de coq, etc. Le but est d'arriver doucement à la chute.* »

L'éveil judo est donc basé sur le jeu, la convivialité, la découverte de l'environnement (physique, mental, intellectuel), le respect des règles, la maîtrise de l'équilibre et de la locomotion... Le principe étant d'amener progressivement l'enfant à quitter son monde à lui pour aller dans celui des autres. « *C'est important de prendre son temps, insiste Manon, car il y a des enfants qui, au départ, sont timides. Il faut leur laisser la possibilité d'aller à leur rythme vers les autres.* » « *Au fil des cours, ils y arrivent et acceptent l'opposition. Pour certains, le judo est un vecteur de progrès extraordinaires !* », constate-t-elle.

Un avantage

Une fois les bases acquises, l'enfant fait facilement le lien entre ce qu'il a appris, en jouant, à l'éveil judo et ce qu'on lui demande ensuite quand il est plus grand. Par le biais de ces apprentissages, il se socialise, se canalise, prend confiance en lui... Ce qui ne peut être qu'un avantage au moment où il faut aborder les réelles notions techniques de judo, à partir de six ans. « *C'est un vrai atout de pratiquer l'éveil judo, si l'enfant veut continuer dans cette discipline ou dans une autre d'ailleurs, souligne Manon, qui est aussi passée par cette voie. La différence est notable entre un enfant qui fait de l'éveil judo, voire du sport en général, et un qui n'en fait pas. L'état d'esprit et l'expression corporelle ne sont pas les mêmes.* »

Par rapport à d'autres activités d'éveil sportif, le nôtre inculque, même aux plus petits, des aspects relationnels et des apprentissages de base comme le salut, le kimono ou encore le nœud de ceinture. « *Je dirais que ce sont peut-être ces notions qui sont les plus difficiles à acquérir, confie Manon, avec, aussi, la communication et les roulades arrière. Il y a pas mal d'appréhension autour de ces dernières (sourire).* » Bien avant le combat, c'est l'assimilation du Code moral, de la politesse, du respect, du contrôle de soi... qui priment ici. Mais c'est surtout et avant tout le plaisir.

**Sébastien Chauveau**

### **Qui est-elle ?**

Manon Martin a vingt-deux ans. Elle est la fille de Daniel, qui enseigne lui aussi au club. Cette passionnée d'enfants (elle veut en faire son métier) est tombée dans le plaisir de l'instruction il y a cinq ans environ. C'est une activité qu'elle souhaite pour l'instant garder comme loisir. Manon est ceinture noire 1<sup>er</sup> dan. Evidemment, elle aspire au 2<sup>e</sup>. Pour celle qui pratique autant qu'elle instruit et arbitre, il n'y a pas vraiment de préférence. Pourvu que ce soit « judoïstique ».

.....  
 • Notre fournisseur de kimonos « Sport Ouest » pratique un déstockage de kimonos Adidas, cela peut-être  
 • l'occasion de acquérir un kimono neuf à prix intéressant. Consultez le site du club ([www.dojopaimblotin.fr](http://www.dojopaimblotin.fr))  
 • ou rapprocher vous des membres du comité directeur, une commande groupée par en fin de semaine 17.  
 .....