



LES ECHOS DU DOJO



La saison s'avance et les derniers résultats aux compétitions officielles tombent. Samedi 16 mai Natacha Ledroit et Ghislain Rochais participaient à la phase régionale des championnats 3e division. Natacha se classe 7e de sa catégorie (-63 kg) tandis que Ghislain (+100kg) ne parvient pas à se classer.

Il ne reste plus qu'un test de compétition pour l'accession aux grades (Shiai) le 7 juin à Angers et la saison sera bien entamée.

C'est un bilan mitigé nous retiendrons de cette saison, de bons résultats de nos jeunes, des performances plus aléatoires chez les plus âgés. Un bilan complet sera naturellement fait lors de l'assemblée générale en début de saison 2009-2010 à laquelle, j'en suis persuadé, vous serez nombreux à assister....

Le directeur technique.

Vous avez pu constater que cette année, nous testons une nouvelle formule pour l'animation judo de notre fête de fin de saison du **Samedi 20 juin**.

Le principe en est le suivant : chaque enfant licencié reçoit un bon de parrainage. Avec ce bon de parrainage, il peut inviter un adulte à participer à une petite séance d'initiation au judo en sa compagnie. Cette séance, tout comme un cours classique (en plus bref et adapté), sera dirigée par les professeurs du club et le couple parrain/adulte ne sera pas dissocié. Aucune restriction âge et de sexe ne sera effectuée, malgré tout quelques contraintes et obligations sont nécessaires : un adulte ne peut être parrainé qu'une seule fois (donc ne participer qu'à une seule séance), ce parrainage est réservé aux adultes (+ de 18 ans) non licenciés, les cours ne seront pas mélangés (chaque cours aura sa séance d'initiation), la tenue requise est basique : tee shirt et pantalon de survêtement (des vestes de kimonos pourront éventuellement être prêtées suivant les mises à disposition de leur kimono par les adultes).

Afin d'organiser au mieux ces séances, nous demandons aux parrains ou à leurs filleuls de nous rapporter les coupons d'inscription le plus tôt possible.

...Et n'hésitez pas à accepter le parrainage de vos enfants (même vous mesdames), s'ils vous invitent c'est qu'ils ont envie de vous faire découvrir leur sport en tant qu'acteur et non plus comme simple spectateur. Et le parrainage n'est pas réservé exclusivement pour les parents, cela peut être papy, mamy, tonton, tatate, le voisin.....

Rappel du Programme de la journée :

-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 balade.

-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

N'oubliez pas de rapporter votre coupon réponse pour cette grande fête (que vous participiez ou non) ainsi que le coupon de parrainage

Ceci afin de nous faciliter l'organisation.

Réflexion sur le Taïso

Mis en place depuis trois saisons sur la demande de parents désirant participer à une activité du club, cette section a trouvé son rythme de croisière.

A la base, le Taïso se veut être un complément aux pratiques du judo et du Jujitsu en mettant l'accent sur les aspects « étirements » et « renforcement musculaire » qui sont spécifiques à ces deux pratiques. Mais les choses ont bien évoluées.

Le premier constat que je peux faire est qu'il y a une multitude de pratiques et qu'en fonction du vécu de l'enseignant on trouve des cours totalement différents. Mais je pense que le plus important est de réussir à répondre aux attentes des participants. Et de ce fait trouver ce qui les amène chaque jeudi à venir au dojo. Ils cherchent simplement une activité physique pour rompre avec leur vie sédentaire. Une activité physique sans objectif sportif à proprement parler, qui leur permet de s'échapper du tracas quotidien, de se vider la tête, de se retrouver. Si en plus cette activité leur est bénéfique en terme de souplesse et de renforcement musculaire sans contrainte d'exercices trop chorégraphiés comme en gymnastique style L.I.A, Step..., et sans chute ce qui les rebutent...

Par contre, ils ne sont pas enclins à mettre un judogi, donc la pratique du Taïso en ce sens leur suffit : une simple tenue de sport (tee shirt et pantalon de survêtement) suffit.

On retrouve parmi nos adhérents quelques parents dont les enfants pratiquent le judo. Ces parents trouvent l'ambiance du club sympathique. Ils apprécient donc de participer à une des activités proposées par celui-ci.

Une grande majorité de femmes, entre 30 et 40 ans, constitue le noyau dur du cours. Mais je peux aussi constater la présence de quelques couples de pratiquants : hommes/femmes, mères/filles. Beaucoup d'adhérents se révèlent être d'excellents promoteurs de l'activité et amènent vers la section certaines de leurs connaissances.

Mais nous retrouvons le même aspect d'entraide et de prospérité que dans le judo, chacun évoluant en fonction de ses aptitudes morphologiques, n'hésitant pas à aller vers l'autre pour les exercices à deux, chose naturelle chez les enfants et les judokas, mais plus difficile chez les adultes.

Les richesses de notre fédération font qu'elle propose aux éducateurs sportifs d'une part la possibilité de varier leur enseignement, de se former pour cela et d'autre part de toucher des populations aux attentes complètement différentes.

Nous faisons ce qui est de notre possible, l'équipe encadrante et moi-même, pour répondre aux attentes de nos licenciés, et je souhaite que nous y parvenons. Néanmoins nous sommes ouverts à toutes remarques et sollicitations qui peuvent apporter à notre discipline.

Vous avez du mal à imaginer ce qu'est le taïso, vous souhaitez essayer, vous hésitez à vous engager dans l'inconnu, une seule solution : vous venez participer à un cours (le jeudi de 19h00 à 20h00), vous serez le (la) bienvenu(e) et vous jugerez sur place....

Je tiens à remercier Sébastien Chauveau pour sa collaboration tout au long de la saison pour la confection de cette feuille de chou. Son œil de parent, de néo-pratiquant, de non initié (qu'il me pardonne pour ce terme mais ce n'est que par opposition à mes quelques années de pratique) a apporté beaucoup de fraîcheur et de nouveauté. Il a permis la mise en avant de nos jeunes qui le méritent bien pour leur aide au fonctionnement sportif de notre club et à l'encadrement. Il a su explorer des facettes de notre art qui me paraissaient évidentes et qui ne le sont peut être pas toujours pour vous.....

Tous les articles de cet Echo du dojo sont de la plume du directeur technique (cet encart pour m'éviter de signer tous les articles), Sébastien n'ayant pu participer à ce tirage pour raisons personnelles.

En raison de la préparation de la fête de fin de saison et de son cortège de papier, ce tirage sera le dernier pour la saison 2008/2009...

...sauf si vous m'envoyez des articles, des avis, des impressions. Alors dans ce cas, l'Echo du Dojo du mois de juin sera une tribune ouverte, tous les articles signés seront publiés (faites les moi parvenir par mail ou par papier). Les premiers arrivés seront les premiers édités.

N'hésitez pas ...et jouez le jeu. Tirage prévu mardi 16.....A vos plumes ! Et merci