



Résultats et Bilan du tournoi par équipe du 11 Mars 2006

Le deuxième tournoi par équipe de club organisé par le Dojo Paimblotin a connu un succès sportif indiscutable. La participation de sept clubs du département, présentant des équipes de bon niveau a permis de voir de beaux combats et une lutte acharnée dans un bel esprit sportif pour l'accession au podium. Les clubs participants : ASB Rezé, Sud Loire (Bouguenais), Saint Nazaire, Saint Brévin, Carquefou, Montoir, Paimboeuf (avec deux équipes).

Le classement :

1er : Saint Nazaire

2e : Paimboeuf 1

3e : Carquefou

3e : Paimboeuf 2

Une petite déception tout de même : le manque de participation des parents pour l'organisation de ce tournoi (montage et démontage des tapis, aide logistique.). Serais-ce que ceux-ci ne perçoivent le club que comme un prestataire de services et non comme une association animée par des bénévoles? Ou est-ce le fait que leur enfant ne combattait pas qui les a désintéressés? Mais alors, que penser du travail des encadrants bénévoles des cours qui dispensent leur savoir et leur technique à vos bouts de choux? Et de celui des membres du comité directeur qui s'acharnent à rendre les conditions de travail de ces bénévoles les plus agréables possibles et qui donnent de leur temps pour organiser ce tournoi, la fête de fin d'année, qui viennent régulièrement faire le ménage pour que le dojo soit propre? De ces jeunes qui suivent une formation d'assistant club (de six journées pleines en week end) pour être au point pédagogiquement pour encadrer vos enfants dans de bonnes conditions? De ces autres jeunes qui suivent les stages d'arbitres et de commissaires (quatre stages de deux heures plus quatre manifestations d'une journée en pratique) pour permettre à vos enfants de participer aux tournois et compétitions? Et tout cela sans rien demander ni même attendre en retour...

Merci pour tous ces intervenants et du travail qu'ils fournissent de ne pas oublier la maxime du fondateur de notre art :

« ENTRAIDE ET PROSPERITE MUTUELLE »

JI TA KYÔ EI

Le directeur technique

Une belle 3^e place pour l'équipe minime :

Belle performance des minimes du club dimanche 26 au championnat départemental par équipe de club ; Celle-ci se classe 3^e après un beau parcours, et ce malgré un forfait en - 50 kg dans l'équipe. Cette équipe composée de Kévin SORIN (-38kg), Brian DAGORNE (-42kg), Pierre Emmanuel FOURAGE (-46kg), Robin NAVARRO (-55kg) et Alexandre BARREAU (-60kg) a su se surpasser quand le besoin s'en est fait sentir afin d'arracher ce podium. Cette équipe se qualifie donc pour la phase régionale qui aura lieu le 10 juin à Angers. Félicitations à ces cinq judokas pour ce podium

Notons aussi pour ce mois de mars la belle prestation de nos cadettes Surya David (-44kg) et Justine Hudé (-63 kg) et junior Manon Martin (-48kg) aux championnats inter région au Mans qui sans se classer ont néanmoins combattu avec brio. Cette compétition d'un niveau relevé (avec la présence des pôles espoir et France de l'ouest) leur a permis de prendre de l'expérience sur le tapis.

Félicitation à ces demoiselles !

Stage Technique avec P. ROUX

Dimanche 19 mars, Patrick ROUX, 6e dan ancien international de l'équipe de France et aujourd'hui expert de la Fédération pour le développement de la pratique était de passage à Nantes pour un stage sur les geiko (pratiques d'entraînement). Plusieurs membres du club ont fait le déplacement pour se perfectionner et échanger sur les pratiques. Un intéressant travail sur les habilités techniques fondamentales (HTF) était proposé et les participants sont sortis ravis de ce stage tant par le contenu que par la disponibilité de l'intervenant. Ce stage, ouvert à partir de minime était aussi l'occasion pour les jeunes de côtoyer les enseignants et gradés du département comme partenaires.

Une expérience enrichissante à tous points de vue..

<http://perso.wanadoo.fr/dojopaimblotin>

N'hésitez pas à consulter régulièrement le site du club, celui-ci est mis à jour régulièrement (après chaque week end de compétitions) avec résultats, photos... Et n'oubliez pas de donner au bureau votre adresse e-mail si ce n'est déjà fait, une communication par mailing est en cours d'élaboration...

Petit lexique Japonais

Suite du petit lexique japonais; Après les termes « techniques » abordés le mois dernier, les termes plus générique employé dans notre sport :

ATEMI : coup frappé

DAN : niveau, grade

DO : voie, chemin

DOJO : lieu où l'on apprend la voie

FUSEN-GACHI : victoire par forfait

GO : force

GOKYO : cinq groupe

GO-NO-SEN : contre d'une initiative

HADJIME : commencer le combat

HYOSHI : rythme

IPPON : point

JU : souplesse

JUDOGI : vêtement d'entraînement (kimono)

JU-JUTSU (JIU-JUTSU, JU-JITSU) : ancêtre du judo

JUNBI-UNDO : exercices d'assouplissement

JUTSU : technique

KANO JIGORO : fondateur du judo

KEIGOGI : vêtement d'entraînement

KEN-KEN : appuyer un mouvement en insistant

KI : force interne

KIME : décisif

KITO-RYU : ancienne école de ju-jutsu

KOHAI : débutant

KYO : groupe, principe

KYU : classe, grade avant le dan

MAITTA : j'abandonne

OBI : ceinture

REI : salut

RENSHU : pratique

RITSUREI : salut debout

RYU : méthode, école

SEMPAI : élève gradé

SEN : initiative

SENSEI : professeur

SHIAI : compétition

SHIHAN : maître fondateur

SHINTAI : évolution

SHISEI : posture

SHIZENTAI : posture naturelle

SHUMATSU-UNDO : exercices de retour au calme

SOTAI-RENSHYU : entraînement souple

TANDOKU-RENSHU : entraînement en solitaire

TATAMI : natte de paille pressée

TSUGI-ASHI : marche en succession

WAZA-ARI : demi point 7

Réponse des termes du mois dernier : hiza guruma : roue autour du genou – okuri ashi barai : balayage des deux pieds – harai tsuri komi ashi : balayage du pied en pêchant – morote seoi nage : projection d'épaule par deux mains – sode tsuri komi goshi : hanche pêchée par la manche

Que prévoir dans son sac pour les compétitions ?

Il va de soit que l'on n'aura pas besoin des mêmes précautions si l'on participe à un tournoi amical ou à une compétition officielle. Néanmoins voici quelques conseils utiles pour la préparation de son sac. Quelque soit la compétition, le judogi (kimono) complet (veste et pantalon) propre naturellement sans oublier la ceinture est vivement souhaitable! Un nécessaire pour la douche (serviette et savon) est aussi recommandé. Le passeport sportif est obligatoire pour les compétitions officielles et recommandé (pour les possesseurs) pour les tournois amicaux. Un petit rappel concernant l'hygiène, comme dans tous dojo, on ne circule pas pieds nus autour du tapis et se promener avec ses baskets n'étant pas envisageable (question d'hygiène), ne pas oublier ses zooris (ou chaussons), marqués à son nom (c'est plus pratique pour les retrouver). Une bouteille d'eau doit aussi faire partie du voyage, l'effort physique cumulé au stress augmente les besoins hydriques. Ne soyez pas avarés, il est fréquent de voir, surtout lors des compétitions officielles, les judokas à cours d'eau, ayant pensé qu'une bouteille de 25 cl allait suffire! L'idéal reste la bouteille d'un litre. L'eau pure est la seule boisson nécessaire, n'y ajoutez pas de sirop qui lui enlève son pouvoir désaltérant. Des gâteaux secs, fruits secs voire semoule ou riz pour les journées que l'on prévoit difficiles peuvent être bénéfiques.

Le survêtement doit aussi faire partie du voyage afin de ne pas se refroidir entre la pesée et les combats.

Pour les compétitions officielles, et en fonction de l'âge du combattant, il est souhaitable d'avoir dans son sac un petit nécessaire (sommaire) de soins : une petite paire de ciseaux, un rouleau d'élastoplaste, quelques pansements... Un ongle retourné, une petite griffure, tous ces petits bobos qui peuvent vous embêter doivent pouvoir s'arranger sans faire appel aux secouristes et médecin (ils ne sont pas là pour cela). Ne pas oublier que, par expérience, seule l'élastoplaste (ou similaire urgoplaste...) tiendra sur une peau en sueur; donc sur un petit bobo c'est pansement+ élasto.

N'oubliez pas un point du règlement (appliqué en officiel quelqu'en soit le niveau) qui stipule que tout judogi taché de sang doit être changé sous peine de disqualification, donc en prévoir un de rechange, il serait dommage d'être disqualifié parce que votre adversaire s'est retourné un ongle et a taché votre veste !

Prochaines manifestations en Avril

Dimanche 2 : Grand prix des jeunes – Cadets – Minimes – Sucé/erdre

Dimanche 2 : Tournoi amical – Guérande

Dimanche 2 : Championnat régional Seniors 2e division - Angers

Samedi 8 : Atelier kata –(10h00/12h00) Nantes

Samedi 8 : Coupe départementale kata – 17h00 –Nantes

Dimanche 9 : District Benjamins masculins – St Brévin

Mardi 11 : Stage Katame no kata (19h30/21h30) – St Brévin

Samedi 22 : Championnat départemental 3e division Seniors (14h00) - Nantes

Dimanche 23 : Championnat départemental ceintures couleurs Cadet-Junior-senior (9h00) - Nantes