



# LES ECHOS DU DOJO



## Le mot de la présidente

Chers judokas et parents

Nous sommes, avec l'équipe du nouveau comité directeur, très heureux de vous accueillir au Dojo Paimblotin pour cette nouvelle saison qui débute. Fort de l'expérience de la saison passée, notre association mettra tout en œuvre afin de répondre à vos attentes sportives, en ayant toujours à l'esprit cette convivialité, cette envie d'innover et le plaisir de partager nos idées.

Pour le partage, il est primordial de communiquer, c'est pour cette raison que « Les échos du Dojo » ont vu le jour. A travers ce petit journal, nous vous tiendrons informés de la vie du club, nous vous ferons part de nos suggestions, de nos remarques, mais il est tout aussi important que vous nous fassiez part des vôtres, n'hésitez pas!! Vous avez aussi à votre disposition notre adresse e-mail [dojopaimblotin@wanadoo.fr](mailto:dojopaimblotin@wanadoo.fr) ainsi que notre site Internet

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

Les compétitions attendues seront au rendez-vous, notre tournoi Paimblotin sera aussi au programme. Les traditionnels rendez-vous à Noël et fin de saison ne seront pas oubliés. De plus nous avons d'autres projets en cours d'élaboration qui ont hâtes de voir le jour et qui j'espère vous plairont.

Enfin je tenais à vous remercier pour l'intérêt que vous avez porté à notre assemblée générale, nous avons eu la joie de vous compter nombreux à cette soirée.

Je vous souhaite à tous une très bonne saison 2006-2007, des médailles en pagaille, des moments de joie partagée des nouvelles ceintures, de nouveaux grades, enfin que du bonheur! Et vous adresse mes plus sincères salutations.

Nathalie Bidet

## Bons début de saison pour les cadets

Dimanche 1er octobre les cadets enfilèrent leur kimono de compétition lors de la coupe d'automne départementale. En masculin -55 kg, Antoine SORIN se classe 5e et Robin NAVARRO monte sur la 3e marche du podium. Notons que ces deux judokas se sont affrontés pour la 3e place. En -73 kg, Vincent FOURAGE obtient une belle 3e place, podium encourageant suite à la blessure qui avait écourté sa fin de saison dernière. Du côté des féminines, Natacha LEDROIT (-57 kg) est passée complètement à côté de sa compétition.

Lors de la phase régionale, dimanche 15 octobre à Angers, Antoine se classe 7e tandis que Robin ne parvient pas à se classer dans une catégorie au niveau relevé (-55 kg). De son côté, Vincent a du monter de catégorie et combattre en -81 kg (chose fréquente dans ces catégories d'âge) mais s'est néanmoins bien comporté malgré ce contre temps qui aurait pu le déstabiliser. Il se classe brillamment 5e manquant de peu la 3e place.

Les résultats de cette coupe augurent de bonnes choses pour la saison qui débute et les championnats officiels qui auront lieu le 13 janvier et s'achèveront en phase nationale le 13 mars. Nous allons donc nous efforcer d'améliorer la compétitivité de ces jeunes pendant les mois d'hiver.

### **Vacances scolaires de la Toussaint**

Il n'y aura pas de cours de judo pour les enfants durant les vacances scolaires du 25 octobre au 5 novembre. Reprise des cours le mardi 7 novembre (samedi 17 novembre pour les petits en raison du 11 novembre).

Les cours adultes ont lieu normalement.

SeiryokuZenyo

精  
力  
善  
用

le meilleur emploi.  
de l'énergie

*Avis aux compétiteurs : N'oubliez pas de faire mettre à jour votre passeport pour la saison qui débute : timbre de licence, grade, certificat médical avec la mention « ne présente pas de contre indication à la compétition ».*

自  
他  
融  
和  
共  
栄

Jitakyoei

Entraide et  
prospérité mutuelle

N'oubliez pas de visiter régulièrement le site :

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

Son contenu est fourni, donc n'hésitez pas à l'explorer entièrement (et de nous faire part de nos remarques éventuelles).

**Nouvelle composition du bureau :****Présidente : Nathalie BIDET****Vice président : Bernard MAUREY****Secrétaire : Corinne LE DROGO****Secrétaire Adjte : Catherine MARTIN****Trésorier : Marc TOUGAY****Trésorier Adjt : Noël BICHAUD****Membres : Dominique GOLLE, Dominique LEDROIT, Bertrand LEROUX, Thibaut MARTIN ,  
Daniel MARTIN, Virginie MUSSEAU, Patrice MUSSEAU, Frédéric NAVARRO, Gabrielle  
ROCHAS, Michel WALLEZ,*****Quelques petits rappels d'importance !***

Le sac du judoka, au même titre que son kimono, se doit d'être personnel, et ce à toutes les étapes de sa vie de judoka. Donc à ce titre c'est au judoka, et à lui seul qu'en incombe la responsabilité, tant de sa composition que de sa surveillance. Pour les parents de jeunes judokas, donnez lui l'habitude de cet état de fait, c'est à lui de savoir ce qu'il doit mettre dedans suivant les besoins de notre discipline (et il connaîtra le responsable en cas d'erreur ou d'oubli). Et quelque soit l'objet du déplacement le sac doit être composé de manière identique. En effet que l'on aille s'entraîner au club, à un tournoi amical ou à une compétition officielle, les besoins sont les mêmes. Je rappelle les éléments nécessaires : tout d'abord LE kimono (propre il va de soi) sans oublier la précieuse ceinture (le mieux est de la nouer autour du kimono), un tee shirt blanc est aussi précieux, on ne sait jamais, le tout accompagné des fameuses zooris (claquettes ou chausson) et ce aussi bien pour notre dojo que dans toutes les salle de judo (tournois ou stages compris). N'oublions pas le nécessaire pour la toilette après l'effort (serviette et savon). Avec tous ces accessoires pour le bien extérieur de notre corps lors de la pratique, il est primordial de penser à l'intérieur : une bouteille d'eau s'avère nécessaire, on transpire sur un tapis donc on se réhydrate ! Chose indispensable, le passeport officiel (pour les judokas en possédant un) se doit d'être de tous les voyages. Il doit être à jour (licences, certificat médical, grades...) et rempli en temps et en heure (attestation de stage, grade). De plus pour les accros des tatamis, un petit nécessaire de soins (pansement, ciseaux, elastoplaste...) sera le bienvenu, ainsi qu'une veste chaude pour les compétiteurs et stagiaires. Je résume donc la liste (l'ordre de nécessité dépendant de l'activité, mais chaque chose se doit de faire partie de l'expédition!):

Kimomo et ceinture - passeport - zooris - bouteille d'eau - matériel d'hygiène corporelle (serviette et savon) - tee shirt blanc - matériel personnel de soins – veste de survêtement ... et n'oublions pas pour les cheveux quelques élastiques à cheveux sans métal.

D'autres objets peuvent prendre place dans le sac, en fonction des habitudes et envies de chacun, mais seule la liste ci dessus est indispensable (avec quelques barres de céréales pour les longues journées de stage ou de tournoi), les gris-gris et autres chouchou sont un choix (voire une nécessité) personnel! Et n'oubliez pas d'adapter le sac en fonction du contenu, il n'est pas concevable que les zooris côtoient directement le kimono dans ce « bric à brac ».

**Prochaines manifestations****Samedi 21 octobre – Nantes/Angers – stage kata - Examen kata****Dimanche 22 octobre – St Brévin – Grd Prix des jeunes minimes-cadets****Dimanche 22 Octobre : Stage formation des enseignants et animateurs – Angers****Samedi Dimanche 4-5 Novembre : Stage de formations des enseignants – Rennes****Samedi 11 Novembre : Passage de grades - Angers**