



LES ECHOS DU DOJO



Nos « jeunes » seniors s'essaient à la compétition !

Un circuit « animation » pour les juniors seniors a été mis en place cette saison par la ligue. Le but de cette formule est de permettre aux judokas désireux de faire de la compétition sans pour autant se frotter à l'élite régionale. Un tournoi de ce type est organisé par chaque département de la ligue.

Au tournoi de La Roche/yon, cinq de nos judokas ont participé. Trois féminines qui se déplaçaient dans le cadre de leur préparation pour les compétitions officielles et deux masculins pour s'aguerrir à la compétition. Virginie MUSSEAU se classe 3e en -70 kg pour son retour à la compétition, tandis que dans la même catégorie Gabrielle ROCHAIS se qualifie pour le tableau final mais ne parvient pas à se classer. Manon MARTIN se classe 1ère en -48 kg. Thibaut MARTIN (-60 kg) et Dominique DUPONT (-73 kg) – dont c'était la première compétition officielle – se qualifient tous les deux pour le tableau final mais ne se classent pas.

Lors du deuxième tournoi, le 12 novembre à Nantes, Manon (-48kg) se classe 2e Tandis que Virginie (-70 kg) obtient la première place. Alexandre CALARD (-90 kg) et Pascal MERIAIS (-73 kg) s'initiaient à leur tour aux joies de la compétition, ne parvenant pas à se classer mais fournissant néanmoins une bonne prestation.

Une nouvelle ceinture noire au Dojo !!

Samedi 11 avait lieu à Angers un test d'efficacité combat pour l'obtention de la ceinture noire. Michel WALLEZ y a particulièrement brillé car il obtient cette partie pour l'accession à la ceinture noire ! Dès que l'homologation du grade sera revenue de la fédération, Michel pourra arborer fièrement sa nouvelle ceinture Affaire à suivre.

A noter les bonnes prestations à ce test de Gabrielle ROCHAIS et Eric LETHIEC qui augmentent leur capital de points pour la ceinture noire.

Vous avez dit taïso ???

Dès son origine, le Judo s'est présenté comme une méthode complète d'éducation physique et morale, destinée à un large public visant notamment le développement de la santé de ses pratiquants.

Le terme " Taïso " peut être appréhendé d'une manière générique comme une " préparation du corps " et est utilisé à propos des exercices soit d'échauffement - qui précèdent une activité physique - soit spécifiques au renforcement musculaire, à l'étirement ou à la relaxation précédant ou mettant fin à la préparation d'une activité physique. La préoccupation constante est d'utiliser un répertoire d'exercices progressifs visant à améliorer le potentiel physique de chaque pratiquant afin qu'il puisse s'exprimer de plus en plus efficacement dans l'activité qu'il a choisie, le Judo-Jujitsu en l'occurrence. Préparation du corps et régénération du potentiel physique après l'exercice sont les deux objectifs principaux de cette pratique. Comme on le voit, le " Taïso " n'est pas une nouvelle discipline « mais une méthode évolutive d'éducation physique fondée sur le patrimoine des exercices traditionnellement liés à l'enseignement du Judo-Jujitsu ».

Résumons-nous, le Taïso se présente comme une méthode d'éducation physique préparatoire à la pratique du Judo-Jujitsu, principalement composée d'exercice visant :

- à affiner la sensibilité proprioceptive et la précision gestuelle,
- à l'étirement de l'appareil neuromusculaire,
- à l'apprentissage des bases du Judo-Jujitsu,
- à la relaxation.

Les lésions musculaires

Lésion par traumatisme direct :

Le plus souvent il s'agit d'un choc direct. Suite à ce choc, les fibres musculaires sont écrasées et sont plus ou moins abîmées. En cas de coup sévère, l'écrasement peut s'assimiler à une rupture musculaire. Un hématome se forme. Il convient de maîtriser l'évolution de l'hématome qui empêche la cicatrisation et peut secondairement se calcifier. Le traitement consiste à appliquer de la glace immédiatement et durant deux à trois jours. Il est contre indiqué de masser le muscle, de l'étirer et d'y appliquer de la chaleur, ces manœuvres ne font qu'aggraver les lésions en augmentant le risque de favoriser l'hématome intramusculaire.

Lésion par traumatisme indirect :

On distingue les lésions musculaires en rapport avec un excès d'activité sportive, de celles qui sont liées à un mécanisme d'étirement qui va au delà des possibilités d'élasticité de la fibre musculaire.

Le premier groupe est constitué par:

-La courbature : douleur musculaire en relation avec des micros ruptures de petits vaisseaux sanguins intra musculaires associée à l'accumulation de substances utilisées lors de l'activité physique qui deviennent nocives pour le muscle lorsqu'elle ne sont pas éliminées.

-La crampe : douleur musculaire en relation avec une contraction brutale, involontaire et non contrôlée du muscle. Elle peut survenir à l'effort ou à distance. Le traitement se fait en urgence en étirant le muscle.

-La contracture : douleur musculaire qui se traduit par la palpation d'une zone musculaire dure et douloureuse qui survient le plus souvent au cours de l'activité.

Ces pathologies musculaires sont bénignes et si leur traitement relève du repos et de l'application de chaleur, c'est la prévention qu'il faut privilégier : savoir s'hydrater pendant l'effort, avoir une alimentation équilibrée, respecter le temps de récupération, et de ne pas cumuler d'efforts incompatibles.

Le deuxième groupe est constitué par des lésions sévères du muscle :

-L'élongation : elle est due à une micro déchirure par étirement excessif du faisceau musculaire. Elle se traduit par une douleur brutale mais qui n'arrête pas le sportif dans son effort

-La déchirure : elle est due à la rupture d'un grand nombre de fibres musculaires par un étirement brutal au delà des possibilités d'élasticité du muscle. Elle se traduit par une douleur brutale et aigue qui arrête net le sportif. La lésion s'accompagne d'épanchement sanguin dont le volume détermine la gravité de la lésion.

-- La rupture : c'est l'accident musculaire le plus grave car dans ce cas c'est l'ensemble du muscle qui est rompu.

Pour ce groupe de lésions, il convient de limiter la formation de l'hématome en glaçant la zone touchée et de la mettre au repos. La consultation médicale permettra de traiter efficacement cette lésion.

Prochaines manifestations

Samedi 11 novembre – Angers – passage de grades

Dimanche 12 novembre – Nantes – Tournoi juniors seniors

Samedi 18 novembre : Nantes – Atelier kata 9h30-11h30

Samedi 18 novembre : Stage école arbitrage – Nantes 15h-17h

Dimanche 19 novembre : Angers – Equipe 3e division

Mercredi 22 novembre : Nantes – Championnat UNSS

Jeu­di 23 novembre : Nantes – Championnat FNSU

Dimanche 26 Novembre : Nantes – Tournoi départemental benjamins

Dimanche 26 novembre : Angers – Championnat d'entreprise

Vendredi 1er décembre : Montoir – Stage école arbitrage 19h30-21h30

