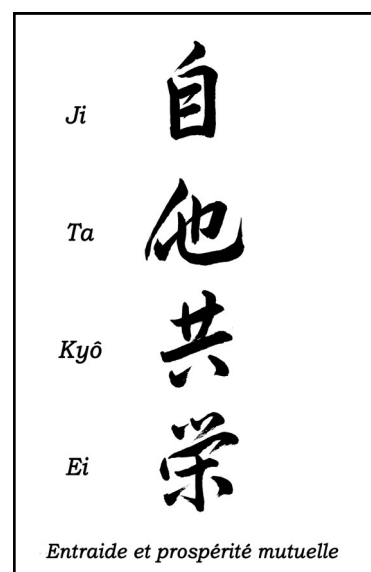


CULTURE JUDO



« Le Judo, c'est la voie qui nous aide à utiliser le plus efficacement l'énergie corporelle et mentale afin d'atteindre la perfection humaine, car le but final c'est l'épanouissement de soi-même et dans la vie d'être utile à la société. »

Jigoro KANO, conférence sur le judo, École des Arts et Métiers, Paris, 26 septembre 1933.

Culture Judo Essonne

ÉDITORIAL

Une Olympiade se termine déjà

Voici maintenant 4 ans que notre commission œuvre pour le Judo en Essonne. Nous avons essayé de vous faire partager notre passion du Judo par une approche culturelle.

Par le biais de notre "super" revue, vous avez pu suivre le portrait de certains acteurs et personnages de notre département, quelques clubs ont bien voulu nous livrer leur histoire. Enfin, une redécouverte d'anciens articles techniques a agrémenté et complété notre pensée et idée que nous nous faisons de notre discipline.

Etre acteur sur le tatami est aussi notre objectif, cela s'est traduit par différentes actions pour des publics différents. Des rendez-vous dans vos clubs ont été programmés, des présentations auprès des jeunes lors de stage ont trouvé place et bien entendu notre traditionnelle cérémonie, jadis privilégiée pour les adhérents récipiendaires.

2020 fait place à un nouveau rendez-vous tourné vers les professeurs proposant un échange pédagogique sur notre discipline, base indispensable pour permettre de continuer à diffuser nos valeurs éducatives.

Dans cette revue, vous découvrirez trois portraits, une professeure de club, un arbitre continental et une nouvelle promue haut gradé ; les féminines à l'honneur aussi avec un témoignage de membres de l'équipe minime féminine ; une page d'histoire de notre département qui relate la création de nos clubs et enfin un mot sur le Kodomo no Kata.

Notre commission reste ouverte et vous pouvez vous joindre à nous pour alimenter et dynamiser nos actions de Culture Judo.

Que la prochaine olympiade en direction des jeux de Paris soit bénéfique pour notre département.

SOMMAIRE

- P 3 Colloque des Hauts Gradés
- P 4 M. Feldenkrais, le pionnier du judo en France
- P 5 Les kata et le kodomo-no-kata
- P 6 Le plaisir d'abord
- P 7 Rencontre avec Christine GOUSSARD
- P 9 Souvenir et témoignage des participantes aux championnats de France par équipes de départements à Villebon en Mai 2019
- P 11 Interview de Mathieu DECLARON
- P 12 Club de la Norville
- P 13 Photos de l'année 2018/2019
- P 15 Promus de la saison 2018/2019 et récompense
- P 16 Les membres de la Culture Judo -
Les Partenaires du Comité



Culture Judo Essonne

COLLOQUE DES HAUTS GRADÉS LA LANDE LES MAURES DU 23 AU 30 JUIN 2019

HÉRITAGE ET TRANSMISSION

Après avoir défini la notion de culture en matière de judo, le Président, Jean-Luc ROUGE, a lancé les bases d'une réflexion portant sur les moyens d'enraciner dans le futur, le judo et sa pratique, tout en respectant l'étiquette qui est la sienne.

Parmi les nombreux participants au colloque, quatre représentants de l'Essonne étaient présents : Marc KOEBERLE 7^{ème} dan, Roger BABANDO 7^{ème} dan, Benoît FLEUTOT 6^{ème} dan, Fabrice GUILLEY 6^{ème} dan et Président de l'Essonne.

Le Vice-président, Jean-Pierre TRIPET, abordait le thème du colloque en mettant en exergue le grade, pilier incontestable du patrimoine du judo, puisqu'il est à la fois l'indicateur des connaissances acquises sur les plans technique mais également éthique et moral.

Les divers ateliers ont évoqué la question de « l'héritage et transmission » sous ses différents aspects.

Culture : animé par J.C. BRONDONI 8^{ème} dan

Cet atelier a permis de définir que le judo, au-delà de la pratique sportive conduit à façonner les pratiquants en leur enseignant d'abord un art de vivre spécifique basé sur l'entraide et la prospérité mutuelle ainsi qu'en permettant une meilleure utilisation de l'énergie.

Enseignement : animé par Gérard GAUTHIER 8^{ème} dan

Cet atelier a abordé la question de la rénovation de la progression méthodologique et les moyens d'y parvenir, en revisitant toutes les spécialités de notre discipline (ceintures, techniques, shiai, passage de grades) sans faire l'impasse sur notre sport.

Santé : animé par M. NOUCHY 7^{ème} dan

Cet atelier a évoqué l'AVC et la conduite à tenir. Comment le prévenir ? Quels sont les signes apparents ? Comment remédier à cette attaque et éviter le pire ?

Groupe de réflexion

Le thème portait sur le grade.

La baisse d'intérêt à son égard peut-elle être liée à l'importance accrue du palmarès ?

Il est souhaitable de réfléchir à la place du grade dans le judo. Que signifie t-il ? A-t-il vraiment perdu de l'intérêt aux yeux des pratiquants ? Si oui, pour quelles raisons et comment y remédier ? Doit-on envisager d'abord une action au sein d'un club, ou au-delà ? Quelle stratégie pourrait-être adoptée pour susciter de nouveau un attrait ? Et quelle politique retenir à propos des couleurs ?

Une intervention technique a été effectuée par Christophe GAGLIANO 7^{ème} dan, qui a exécuté les démonstrations de tachi waza, ne waza, kumi kata, liaison debout-sol. Elle a été suivie par un mondo et le détail des vies professionnelles et des palmarès des hauts gradés messieurs FEIST et VIAL, 9^{ème} dan.

Enfin, David DOUILLET 7^{ème} dan, s'est exprimé sur l'entreprise et la politique et a précisé à quel point la pratique du judo lui avait été utile à titre personnel. Le séminaire s'est terminé avec la conférence d'Y. CADOT 6^{ème} dan, professeur à l'université de Toulouse, qui a évoqué l'historique du judo et le rôle central joué par Jigoro Kano. Il a mis en avant la genèse des grades dont l'importance est devenue croissante au fil des décennies.

CONCLUSION

Toutes les questions abordées restent ouvertes. Gageons que nos réflexions apportent un nouvel éclairage à ces sujets centraux qui conditionnent l'avenir de la pratique de notre sport. **Roger BABANDO**



Culture Judo Essonne

M. FELDENKRAIS le pionnier du Judo en France

Le contexte : Paris, septembre 1933. Sur le sol d'une arrière-salle de l'hôtel Massenet, quelques japonais ont installé des matelas et tapis.

Sous la direction de Maître Jigoro KANO, ils s'entraînent à un sport encore inconnu en France : le Judo.

Accompagnant le créateur de cette nouvelle méthode de combat, les meilleurs experts de l'époque sont là.

Un seul observateur européen : M. FELDENKRAIS qui trois ans plus tard ouvrira le Jiu-Jitsu Club de France, rue Thénard.

Sous sa direction d'abord, puis avec Maître KAWAISHI, arrivé à Paris en octobre 1936, les premiers français adeptes du Judo s'entraînent sérieusement.

Ce sport mystérieux qui est aussi un art admiré et discuté, connaît alors un essor que la guerre freinera à peine.

Moshé FELDENKRAIS est né le 6 mai 1904 à Slavouta en Ukraine et mort le 1^{er} juillet 1984 à Tel Aviv en Israël. Il fut un physicien d'origine russe qui a introduit le Judo en France dans les années 1930.

Sur la première photo, il pratique le Judo au sol avec Maître KAWAISHI.



Moshé FELDENKRAIS part pour la Palestine à l'âge de quatorze ans au lendemain de la Révolution russe de 1917. Son arrivée fait suite à la déclaration Balfour par laquelle le Gouvernement britannique envisage favorablement l'établissement en Palestine d'un foyer national pour le peuple juif. Pendant plusieurs années, FELDENKRAIS construit des maisons, des immeubles.

Il est un des nombreux bâtisseurs d'Israël. Intelligent, en deux années au lieu des cinq habituelles, il termine le cycle d'études scolaires. Le directeur de son lycée lui conseille alors d'aller étudier la physique à Paris. Sans relation précise, sur des recommandations réduites à un simple article de journal consacré au professeur d'un de ses amis, FELDENKRAIS se rend dans la capitale française, vers la fin des années vingt. Quelques temps après son arrivée, il devient l'assistant de Frédéric JOLIOT dans les laboratoires de recherches mis à la disposition du prix Nobel par l'Ecole Spéciale des Travaux Publics de Paris. Sa personnalité, mais surtout l'aide amicale et matérielle apportée par cette Ecole, sont à l'origine de l'ouverture d'une salle de Jujutsu au sein de l'Etablissement en 1929.

Le dojo est fréquenté principalement par des étudiants de la Sorbonne.

Lors de la conférence prononcée par Jigoro KANO à l'Ecole des Arts et Métiers de Paris le 26 septembre 1933, sous la présidence de M. DUCOS, Sous-secrétaire d'Etat à l'Education Physique, FELDENKRAIS était présent. En 1934, lors d'une nouvelle visite à Paris, Jigoro KANO rencontre à nouveau FELDENKRAIS et confie à l'ambassadeur du Japon M. SUGIMURA (5^{ème} Dan) qu'il a enfin trouvé celui qui va développer le Judo en France. Sur la seconde photo, M. FELDENKRAIS est aux côtés de Maître Jigoro KANO.

Effectivement, FELDENKRAIS réussit là où les premières tentatives échouèrent (REGNIER, dit Ré-Nié pour le Jujutsu en 1905 ; le japonais Ishiguro KEISHICHI, 5^{ème} Dan, dans les années vingt).

Le Jiu-Jitsu Club de France est officiellement déclaré lors du dernier voyage de KANO à Paris. En septembre 1936, Moshé FELDENKRAIS en est Vice-président avec Paul BONET-MAURY, docteur-ès-Sciences (1900-1972). Ceinture Noire N° 2, il créa la Fédération Française de Judo et Jiu-jitsu le 5 décembre 1946 ... Nous ferons également prochainement aussi un article sur lui.

Dans les mêmes temps, des adeptes israéliens du Judo réunis par M. MIRKIN, ont fait appel à KAWAISHI qui est arrivé le 1^{er} octobre 1935, en provenance de Grande-Bretagne.

Ce dernier fonde rapidement son propre Dojo : Le Club Franco-Japonais de Jiu-Jitsu dont Maurice COTTEAU sera l'élève N° 1 : ceinture blanche, le 28 juillet 1936 et la première ceinture noire française, le 20 avril 1939. Il aura été le premier détenteur des différentes ceintures de couleurs. FELDENKRAIS se rend aussi souvent au Dojo de KAWAISHI dont il reçoit des leçons particulières.

Culture Judo Essonne

Les deux clubs se développent alors différemment. Si l'élite intellectuelle afflue dans l'un, l'autre se débat dans les difficultés financières.

C'est pourquoi bientôt, KAWAISHI fermera sa salle et viendra rejoindre le Jiu-Jitsu Club de France dont il deviendra le Directeur Technique.

FELDENKRAIS obtient la ceinture noire, le 10 février 1939, lors d'une grande soirée organisée sous la présidence de Jean ZAY, Ministre de l'Education Nationale. Mais, contrairement à COTTREAU, premier français à s'être formé sous la direction de KAWAISHI, FELDENKRAIS était sujet britannique. C'est d'ailleurs pourquoi, dès le début de la guerre, il dut rejoindre son pays.

A la Libération, il ne reprend pas ses activités de professeur de Judo et part définitivement à l'étranger notamment en Israël.

La rencontre de Jigoro KANO et FELDENKRAIS fut un moment décisif de l'histoire du Judo en France.



FELDENKRAIS est aussi un personnage hors du commun. L'œuvre qu'il réalisera plus tard dans le domaine de la rééducation du corps (notamment dû à une blessure de son genou) possède le même caractère universel, la même dimension humaniste que celle du fondateur du Judo.

FELDENKRAIS dans son ouvrage grâce à ses connaissances dans les domaines de la physique et du corps humain, donna aux techniques de Judo un fondement scientifique.

La dernière phrase du chapitre de son livre Manuel pratique de Jiu-Jitsu se conclue par le conseil : la hâte n'accroît pas la vitesse, ni la rapidité, elle n'augmente que la confusion.

Sources : Ceintures Noires de France N° 23, mars 1979
Henri LAMENDIN / Le Judo Michel BROUSSE, octobre 1996 / Un million de judokas Claude THIBAUT, juillet 1966.

Christian CYSZ

LES KATA ET LE KODOMO-NO-KATA

L'ORIGINE DES KATA

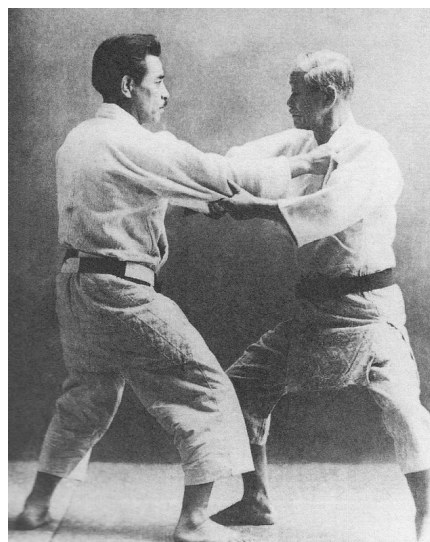
L'origine des Kata est très ancienne ; elle est liée au bouddhisme japonais et plus particulièrement à la notion " d'éveil originel " (Hongaku), élément qui permet d'établir le lien avec les " voies " (dô). C'est un moyen de transmission ancestral.

A partir de 1885, Jigoro KANO réfléchit à la mise en forme de certaines prises et décide d'en formaliser une chorégraphie afin de mieux expliquer les différents principes de son art, qu'ils soient physiques ou intellectuels.

Entre 1885 et 1887, KANO élabore le Nage-No-Kata. C'est alors un Kata de randori. Puis en 1887, un deuxième Kata est créé ; il s'agit de la mise en forme des techniques d'immobilisations, des clés de bras ou des étranglements, il s'agit du Katame-No-Kata.

Puis, vient le Shôbu-No-Kata (futur Kime-No-Kata. Les autres Kata (Juno-Kata, Koshiki-No-Kata etc...seront développés plus tardivement.

Aucun kata de judo n'a été créé depuis la disparition de Jigoro KANO en 1938.



"Les kata sont l'esthétique du Judo.
Dans le Kata se trouve l'esprit du Judo,
sans lequel il est impossible d'apercevoir le but"
Jigoro KANO

Culture Judo Essonne

LE KODOMO-NO-KATA (traduction : le Kata des enfants)



A l'initiative des présidents du Kodokan et de la FFJDA, il a été créé sur le même principe de la création des Kata par Jigoro KANO un système pédagogique pour l'apprentissage du Judo par les enfants.

Cet enchaînement de techniques sur le concept des kata apprend aux enfants à nouer leur ceinture, saluer, se déplacer, sentir les déséquilibres, réaliser des techniques debout et au sol et surtout à chuter sans appréhension. Ces Kata, aujourd'hui au nombre de deux répondent ainsi à plusieurs objectifs :

- 1) Proposer des exercices formels par niveau
- 2) Donner le goût de la démonstration
- 3) Évaluer la compétence "savoir chuter" :
les Ukemi
- 4) Connaître les principes d'action du Judo :
Le Kuzushi, Tsukuri, Kake.

De nombreux échanges ont été nécessaires pour construire ces séries d'exercices qui rappellent les principes fondamentaux en favorisant la concentration et la mémorisation pour une réalisation précise et esthétique.

Encore à l'étude, ces kata qui ont été présentés pour la première fois au Grand Slam de Paris et aux Championnats du Monde de Tokyo en 2019, pourront être utilisés pour s'exercer, pour être évalué ou pour effectuer une démonstration.

LES KATA ET LE KODOKAN AUJOURD'HUI

Actuellement, le Kodokan enseigne 7 formes de techniques codifiées, appelées Kata :

1. **Randori-no-Kata** (codification de l'entraînement libre) divisé en : **Nage-no-Kata** (formes de projection) et **Katame-no-Kata** (formes de contrôle)
2. **Kime-no-Kata** (formes de décision)
3. **Kodokan-Goshinjûtsu-no-Kata** (formes de défense personnelle du Kodokan)
4. **Jû-no-Kata** (formes de souplesse)
5. **Itsutsu-no-Kata** (les Cinq formes)
6. **Koshiki-no-Kata** (formes anciennes)
7. **Seiryoku-zen'yô-kokumin-tai-no-Kata** (Kata sur le principe de l'efficacité maximum).

Mais, il existe d'autres Kata :

Nage-Ura-no-Kata (formes de contres sur projections, créées par Mifune KYUSO, cofondateur de Kokusai Budoï, International Martial Arts Fédération),

Nanatsuno-Kata (forme des Sept),

Gonosen-no-Kata (formes de contres prises),

Gô-no-Kata (formes de dureté),

Joshi Judo Goshinho (self défense pour dames), etc.

Christine GOUSSARD



Culture Judo Essonne

Le plaisir d'abord

À sept ans, Élodie est déjà sur les tatamis du club de son petit village, du côté de Brétigny-sur-Orge.

« J'ai toujours été très dynamique, très sportive. Petite, je faisais une activité différente tous les soirs, roller, basket, tir à l'arc, gymnastique, natation et même dessin, tout y est passé ! » Bernard Jouan, son premier professeur, trouve les clés pour la faire persévérer en judogi.



Elodie Marchal

Au lycée, l'adolescente rentre au pôle France de Brétigny. Beaucoup de compétitions nationales mais, très vite, les championnats passent au second plan. Car la jeune fille choisit la voie de l'enseignement. Après un DEUG « éducation motricité » et une licence STAPS parcours « entraînement sportif », l'Essonnienne passe le concours en interne pour être professeur d'EPS.

Celle qui encadre déjà les jeunes au club de Brétigny et qui multiplie les diplômes – elle décrochera également un diplôme d'État d'éducateur sportif – est aujourd'hui titularisée au collège du Sacré Cœur de Savigny-sur-Orge.

Elle donne aussi des cours de judo à l'Université d'Évry depuis trois ans. La transmission, toujours, se nourrit aussi. « Mes deux casquettes de professeur d'EPS et de professeur de judo en club m'apportent énormément en ter-

l'EPS m'a permis de voir plus large. Et puis, il y a aussi les cours à la fac qui me donnent une bonne base théorique et des connaissances sur les réglementations. Grégory Boulicaut a rencontré Élodie en venant inscrire ses enfants au dojo. Devenu président du club de Brétigny, il ne tarit pas d'éloges sur la jeune femme.

« C'est quelqu'un d'extrêmement fable et sa capacité d'adaptation selon les profils des élèves et leurs objectifs est très fine. Sa qualité d'écoute lui permet d'emmener ses élèves à un excellent niveau. Mes enfants, qui ont commencé le judo à ses côtés, sont maintenant ceinture noire et se tournent eux aussi vers l'enseignement. Et puis, son esprit d'équipe avec les autres enseignants et son ancienneté font d'elle une pierre angulaire de notre club. »

Parce que sa nature de combattante fait d'elle quelqu'un de naturellement engagée, elle a aussi pris des responsabilités sur le plan politique, en tant que conseillère municipale pour les commissions scolaires et sportives. « Mon objectif, c'est le sportif mais, après avoir passé mon diplôme d'État, j'ai eu la possibilité de m'engager et ma liste est passée. C'était une bonne occasion de promouvoir mes deux passions : le sport et l'éducation. »

Avec, forcément, le judo comme repère, comme guide. « Le cadre et les rituels de notre pratique sont un bien précieux, ne les banalisons pas. Les enfants qui ont des difficultés familiales apprécient cette rigueur, c'est un socle qui leur donne confiance. J'essaie de leur transmettre des principes qui vont au-delà du sport, le respect bien sûr mais, aussi et surtout, le plaisir et le fait de croire en eux. Quand mes élèves du collège me voient enfler mon judogi et mettre ma ceinture noire, ils sont souvent surpris. » Mais le message est là. ED

Culture Judo Essonne

Rencontre avec Christine CLEDASSOU-GOUSSARD nouvelle promue 6^{ème} Dan



Bonjour Christine, bravo pour ton succès au passage de grade du mois de novembre, voici quelques détails sur ta carrière de Judokate :

Née le 31 janvier 1970 et licenciée au CS Brétigny Judo Jujitsu depuis 2016, Christine a obtenu son Brevet d'État 1er Degré en 1997. Elle suit les cours de son professeur Jean-Jacques FLERCHINGER - 8ème dan.

La progression dans les grades :

Compétitrice depuis ses débuts, Christine ne perd pas de temps et enchaîne rapidement les grades : 1^{er} Dan à 16 ans en 1986, 2^{ème} Dan à 17 ans, puis 3^{ème} à 19 ans ; 4^{ème} Dan à 24 ans, puis le 5^{ème} Dan a été accompli à 30 ans.

Quelques résultats en compétition :

Forte de 10 participations aux championnats de France Honneur et 2ème division entre 1988 et 1997 (-72kg), Christine a également obtenu de belles places : 1989 - 3ème au Championnat de France Universitaire (-66kg), 1988 - 3ème au Tournoi International Open de Marseille (-66kg), 1988 - 5ème au Tournoi International Open de Suisse de Zurich (-66kg).

Son parcours en quelques lignes :

1976 à 1985 : "l'apprentissage "

A 6 ans, les débuts se font au Club de l'ASCE Corbeil-Essonnes sous la conduite de Pierre LOTTIER (5^{ème} Dan) avec, à 13 ans, une formation d'encadrement au sein de ce club formateur qui avait à cœur de donner aux jeunes les bases fondamentales de ce sport et d'en inculquer ses valeurs.

1986 à 1996 : "la maturation" ou "les années Judo"

A 15 ans, le Kata est validé et les points acquis, il faudra attendre le lendemain des 16 ans pour l'homologation du grade. Les 1ers résultats en compétition arrivent et se succèdent. Le Judo devient une véritable passion et en 1988, c'est l'orientation vers des

études STAPS. C'est également l'année de la rencontre avec J.J. FLERCHINGER et les 1ers investissements au sein de la Ligue de Judo de l'Essonne comme membre de la Commission Féminine. Mais, c'est aussi le début des grosses blessures avec 4 opérations des genoux et une déchirure du tendon d'Achille qui n'altèrent pas cette passion.

1997 à 2016 : "une Passion et une vie professionnelle conjuguées"

1997 est l'année du Brevet d'État et des débuts en enseignement et également au niveau de la Ligue, elle devient jury de Katas et chargée de la promotion du judo féminin.

Directrice d'un service des sports d'une grande ville durant 8 ans, Christine développe les actions "Politique de la ville" en lien avec le Judo et favorise l'accès à la pratique des jeux d'oppositions dans les écoles. En 2001, c'est la découverte du Japon avec des entraînements à l'Université de Tsukuba avec une délégation féminine de la Ligue de L'Essonne.

2003, c'est la participation à la création du Club des Arts Martiaux de Coudray-Montceaux qui compte près de 130 licenciés.

2017 à aujourd'hui

Directrice générale des services d'une collectivité, Christine est en charge du pilotage d'un projet de construction d'un dojo de 1300 m² (livraison prévue fin 2021), mais aussi membre de la Commission "Culture Judo" et jury de Katas, ce qui lui permet de garder de profondes attaches avec la pratique et l'enseignement.



Christine et ses partenaires

Q : quelle est ta vision des grades ?

Pour moi évoluer dans les grades et poursuivre une progression a toujours fait partie intégrante de mon judo. Préparer les Katas, progresser n'étaient

Culture Judo Essonne

absolument pas en opposition avec mon parcours de compétitrice, mais cela était au contraire complémentaire, c'est pourquoi j'ai enchaîné dès l'obtention de mon 1^{er} Dan, les différents grades les uns après les autres.

J'ai appris avec l'âge à apprécier la pratique des Katas (passage incontournable des passages de grades) qui permettent à mon sens de poursuivre l'apprentissage quelque soit son niveau de condition physique et de prendre du plaisir au delà de la pratique en compétition. Trois notions fortes ressortent de cet apprentissage **RIAI** (la synergie), **HON-TAI** (le travail), **SHU-HA-RI** (apprendre, désapprendre) et constituent à mon sens toute la richesse de la pratique des katas.

Q : Comment as-tu vécu ton projet de 6^{ème} Dan

La Ceinture Noire est un rêve d'enfant et le 6^{ème} Dan est un rêve d'adulte.

Ce projet me semblait être un rêve inaccessible, puis je me suis dit pourquoi pas ? et enfin Fonce ! J'ai commencé ma préparation tranquillement en 2017 en reprenant l'apprentissage du Koshiki-No-kata que j'avais démarré quelques années auparavant ; j'ai fait des stages nationaux d'enseignants avec pour objectif le passage de 2019. Cette préparation a été longue, prenante et compliquée avec deux de mes partenaires qui se sont blessés en début d'année 2019 et qui ont dû abandonner cette préparation.

A ce titre, je salue vraiment l'engagement de l'ensemble de mes Uke (Rémy DEPAGNIAT pour le Koshiki-No-Kata, Laurianne HARITO pour le Tachi-Waza, Yann BENOIT pour le Ne-Waza et Arnaud VICLIN pour le Jujitsu et Edwige GILLEMOT et Gérard Le PICHON). Ce 6^{ème} dan, c'est un vrai travail collectif et je considère que Nous avons réussi ensemble !

Q : Quelle est ton expérience du passage, le jour J :

Le mois précédent a été compliqué à gérer avec des blessures de dernières minutes. Alors dans les moments de doutes, j'ai retrouvé les réflexes de la compétition : ne pas douter, continuer à avancer, à travailler, aller au bout avec détermination.

Le jour du passage restera pour moi une journée magique qui représente l'aboutissement d'un énorme travail et une équipe tournée vers un même objectif "ma réussite au 6^{ème} Dan", Merci encore à eux.

Q : Et, ta vision du JUDO ?

Jigoro KANO a conçu le Judo comme une méthode

éducative qui contribue à la prospérité, à l'équilibre et à l'harmonie de tous. Le Judo m'a énormément apporté au point de vue personnel et professionnel. A mon sens, il nous amène à mieux appréhender les différentes situations que nous pouvons rencontrer au cours de notre vie. Il est également porteur de valeurs qui me sont chères : se remettre en question, persévérer, multiplier les efforts, échanger et progresser pour atteindre les objectifs fixés. Pour finir, je souhaite remercier tous les judokas qui m'ont aidé à atteindre cet objectif et tout particulièrement Jean-Jacques FLERCHINGER, mon professeur qui m'a suivi dans cette longue aventure.

Et demain

Je souhaite développer mon investissement au niveau de la transmission des savoirs des Katas avec la mise en place de cours spécifiques ou la création d'une école de Katas pour les jeunes dans mon club ou plus largement au niveau du Comité de l'Essonne. Je désire être force de proposition pour œuvrer pour la pérennité de l'esprit de notre sport et des valeurs qu'il incarne. En dehors de cet engagement, je prétends résolument poursuivre la mise à disposition de mes compétences professionnelles à des projets en lien avec le Judo.

Rémy DEPAGNIAT



Jean-Jacques FLERCHINGER, 8ème dan
et Christine GOUSSARD, 6ème dan

Culture Judo Essonne

**Souvenirs et témoignages
des participantes aux championnats de France
par équipes de départements Minimes
à Villebon en Mai 2019**

**Partage d'un événement fort en émotion
au cœur de l'action grâce à
Ilona DEPRI, Honorine LECONTE
et Tiphaine LEAP.**

**La formation de l'individu
par la pratique du judo.**

1/ Ta place dans l'équipe ?

Ilona : Ma place dans l'équipe était en tant que combattante.

Honorine : Dans l'équipe, je représentais les katas en tant que Uke

Tiphaine : Qualifiée en tant que combattante

2/ Comment as-tu vécu cette aventure ?

Ilona : J'ai vécu cette aventure avec beaucoup d'émotion et de joie. C'est vraiment une aventure énorme et à refaire. Il y a des moments où tu es dans le doute pour savoir si on gagne ou si on est éliminée. Mais c'est vraiment magique.

Honorine : Le cheminement n'a pas été simple. La formation des katas n'était pas encore bien développée. Néanmoins, j'ai eu la chance de pouvoir représenter les katas deux années de suite.

Tiphaine : J'étais venue sans stress sur le lieu même, car je suis habituée à venir ici lors des différentes compétitions auparavant. Tout s'est bien passé lors des premiers combats que nous avons gagnés haut la main et au fur et à mesure, nous étions de plus en plus proche de la victoire.



Ilona et Honorine

3/ Peux-tu nous évoquer la rencontre avec les autres membres du groupe ?

Ilona : Dans l'équipe il y avait deux filles de mon club avec lesquelles je ne m'entendais plus très bien. Avec les filles des autres clubs, on se connaissait déjà toutes. Du coup, on avait quand même une assez bonne équipe.

Honorine : Du fait que j'ai participé à chaque fois au stage d'Etaples, cela m'a permis de connaître les combattantes de l'équipe. De plus, pour 2019, ma partenaire de kata, Emma LAIGUILLON était également combattante dans l'équipe.



Tiphaine

4/ Peux-tu nous évoquer un moment particulier, une anecdote le jour du championnat à Villebon ?

Ilona : Mon meilleur moment à la compétition, c'est quand on était en quart et qu'on allait passer en 1/2 finale, car ma copine du club (-57 kg) était menée, je l'ai encouragé et, à force, elle a fini par gagner son combat et c'était énorme.

Honorine : J'ai été impressionnée par le monde présent venu de toute la France et par l'ampleur de cette compétition.

Tiphaine : L'après-midi, ce fut long en termes de pause et des combats qu'on a enchaînés. Lors de la demi-finale, qu'on avait perdue contre le Loiret, une équipe que nous avions déjà battue lors du tournoi par équipes en Ile de France. Ce fut alors notre vraie place sur le podium, en troisième.

5/ Que retiens-tu de particulier de ce parcours ?

Ilona : Un sentiment énorme, de la joie. C'était émouvant.

Honorine : Je me suis sentie intégrée et soutenue par l'équipe. Les katas sont souvent mal considérés,

Culture Judo Essonne

mais le jour de la compétition le point rapporté par les katas a fait gagner l'équipe à plusieurs reprises. Je tiens à remercier Jean-Claude ROTKOPF qui nous a coaché tout au long de la journée.

Avec Emma, maintenant que nous sommes cadettes, nous continuons à nous entraîner pour les katas du 1^{er} dan et nous avons commencé les compétitions kata en loisir.

Tiphaine : J'ai retenu une très belle expérience et une belle aventure lors des combats par équipes, même si au fond j'étais tout de même un petit peu déçue, car nous aurions dû gagner la 2^{ème}, voire la première place, vu la disqualification de l'équipe du Loiret lors de la finale. Cette compétition nous a beaucoup appris la cohésion dans notre équipe, les erreurs que nous avons commises. Nous avons toutes donné le meilleur de nous-mêmes pour en arriver là et nous en étions fières d'avoir cette troisième place en championnat de France par équipes.

Je conclus cette fin de journée après beaucoup d'efforts, que nous étions méritantes sur le passage et je félicite les autres équipes qui sont arrivées sur le podium.

Conseils : Si vous vivez ce genre d'expérience, il faut être toujours solidaire durant la compétition, ce qui vous rendra plus fort lors des prochaines compétitions, avoir l'esprit de compétitrice et positif.



Culture Judo Essonne

INTERVIEW DE MATHIEU DECLARON

Nom : DECLARON

Prénom : Mathieu

Age : 35 ans

Niveau d'arbitrage : National/continental

Grade judo : 4ème Dan - titulaire du DEJEPS

Club : Judo club Chilly-Mazarin Morangis

Situation familiale : Pacsé, 2 enfants

Mathieu, tu as été choisi par la Commission Nationale d'Arbitrage (CNA) en novembre 2018 pour passer l'examen continental d'arbitrage début août 2019 en Pologne. Comment as-tu été sélectionné ?

C'est à la fois simple et difficile à expliquer.

Simple car l'ensemble du corps arbitral (commissaires sportifs et arbitres) sont évalués et notés à chaque compétition ce qui donne un classement. De ce classement, combiné à un critère d'âge est choisi un ou plusieurs candidats par la CNA si elle estime que des arbitres ont le niveau et le potentiel.

« Complicé » car je pense que c'est un objectif pour chaque arbitre de la ranking liste national (les 60 « meilleurs » arbitres nationaux) d'avoir cette chance mais on ne sait pas explicitement qui est susceptible d'être sélectionné pour l'année A ou pressenti pour A+2 ou A+3.

Du coup lors qu'on me l'a annoncé à la fin de la compétition à Rouen ça a été un très grand plaisir.

Comment t'es tu préparé pour cet examen, à la fois pour la partie arbitrage judo, mais aussi pour le test en anglais ?

L'examen est en deux parties, un examen oral d'anglais le vendredi après-midi d'environ 10' avec une présentation personnelle et des questions arbitrage et une partie pratique arbitrage sur le samedi et le dimanche durant laquelle tous les combats sont regardés !

Je ne parlais pas avec un gros niveau d'anglais donc j'ai dû travailler... j'ai profité de par mon travail d'une heure par semaine de cours collectif que j'avais commencé en septembre (de manière personnelle) et jusqu'en avril. En parallèle j'ai suivi une méthode numérique basée sur de l'écoute et de la répétition, j'ai lu de nombreuses fois le règlement d'arbitrage en version originale, donc anglaise...

Pour l'anecdote j'ai même regardé sur YouTube des épisodes de OUI-OUI (Noddy en anglais) pour le langage simple et pas trop rapide utilisé !

Pour la partie judo, j'ai participé à tous les championnats possibles en France. La fédération m'a envoyé sur 2 compétitions internationales (Open de Visé et European cup séniors de Slovaquie) ce qui

bénéfique notamment sur le plan de l'organisation des compétitions internationales mais aussi par les conseils que j'ai pu recevoir des arbitres mondiaux que j'ai rencontré sur place.

Qu'est-ce qui fait que tu arbitres : quelles sont tes principales sources de motivation en tant qu'arbitre ? as-tu des objectifs précis ?

Je suis devenu arbitre départemental lors que j'étais au pôle à Grenoble car je m'entendais bien avec la formatrice du département (CUCCHIARA Corine pour ne pas la citer) qui venais aux entraînements de masse le mercredi soir. Lorsque j'étais à l'université elle a même réussi à faire de moi son adjoint à l'école d'arbitrage. A ce moment-là, j'y allais par plaisir tout simplement lors que je n'étais pas en compétition en tant que combattant.

Depuis, je viens toujours en premier lieu parce que j'aime ça. Je me dis aussi, aujourd'hui, que j'ai pu combattre, étant plus jeune, car il y avait des arbitres et que du coup je permets à mon tour aux athlètes de faire des compétitions. Et puis je l'avoue, cela me permet de voir et revoir des amis qui sont soit eux aussi arbitres ou devenu entraîneurs de club ou pour certain encore athlètes !

Je n'ai pas d'objectif précis mais je ne me fixe pas de limite ! J'espère avoir la possibilité de passer l'examen d'arbitre mondial un jour et suivant mon niveau, arbitrer les plus belles compétitions possible, arbitrer des combats avec les plus grands champions devant moi...



As-tu un souvenir ou une anecdote que tu voudrais partager ?

J'ai en fait 2 souvenirs marquants mais avec la même personne, M. FEIST.

Le premier en 2012 le jour où j'ai passé mon titre d'arbitre inter-régionale, c'était à Valence. A la fin de la compétition, à la promulgation des résultats, le responsable de l'arbitrage m'annonce, qu'avec accord de la CNA, je serai promu directement arbitre national sur proposition de l'évaluateur, M. FEIST. J'ai tourné mon regard en sa direction et il m'a juste fait un petit signe de la tête...

Culture Judo Essonne

Le second en novembre sur le championnat seniors à Rouen durant lequel le même M. FEIST s'est approché de moi le samedi matin, sa chaise à la main, et m'a dit « Declaron c'est bien toi ? », je lui ai répondu « oui », il m'a dit « c'est toi que je viens voir ! ». Il s'est assis juste devant mon tapis et est resté toute la matinée à me regarder, les bras croisés, sans me dire le moindre mot lors que je rentrais ou sortais du tatami. J'avoue qu'il m'a un peu mis la pression ce jour-là !

D'un point de vue plus personnel, comment est-ce que tu concilies la pratique régulière de l'arbitrage judo avec ta vie de famille ?

C'est parfois un peu compliqué, je suis rentré dans le groupe 1 l'année de naissance de mes filles jumelles ! L'arbitrage me demande pas mal de temps car je suis en plus formateur de mon département. Du coup, beaucoup d'organisation avec ma femme et nos familles pour nous aider. Ça crée parfois même des tensions.

Pour autant je suis passionné de judo et je ne me vois pas tout arrêter ni faire les choses à moitié.

Qu'est-ce que tu conseillerais à quelqu'un qui voudrait se lancer dans l'arbitrage ?

Si je n'avais qu'un conseil ce serait de ne surtout pas arrêter de pratiquer le judo car on ne peut jamais aussi bien comprendre ce qui se passe lors d'un combat que lors qu'on l'a soi-même vécu, même à plus petit niveau. Notamment dans le domaine de la « lecture du combat » lire les intentions, anticiper le sens dans lequel les attaques peuvent partir pour bien se placer, qui bloque le combat, qui essaye de produire... Même chose en Ne waza...

Y a-t-il une ou plusieurs personnes que tu voudrais particulièrement remercier ?

Il y en a beaucoup... mon tout premier professeur, maître PONCET qui m'a transmis cette passion du judo. Comme je l'ai dit, Corine CUCCHIARA qui m'a mis le « pied à l'étrier » dans l'Isère et qui m'a donné mes premiers conseils. Tous ceux qui m'ont soutenu et aider ces dernières années, Fabrice GUILLEY, Mélanie PERCHERON, Jean Jacques RUSCA. Et bien sur ma femme Julie et ma famille sans qui je n'aurais pas pu me libérer tous ces week-end !

Club de La Norville

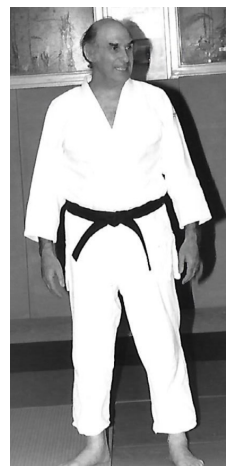
La Norville est situé à coté d'Arpajon et de Saint Germain Les Arpajon.

Le Club a été créé en 1973 par le professeur Fondateur Robert Reichdiener. Eric Poubanne a également enseigné.

Ses présidents récents furent la Famille Romer père et fils puis Mr Philippe Montois et actuellement Arnaud De-laforge.

On y suit un enseignement de Judo Traditionnel complet pour le plaisir d'une pratique de loisirs familiale.

Christian CYSZ



Bob en 1992

professeur Fondateur Robert Reichdiener



En 1996

Photos de l'année 2018/2019



Culture Judo Essonne

PROMUS DE LA SAISON 2019 (fin 2018 et 2019)

6ème DAN

GOUSSARD CHRISTINE

3ème DAN

CADIOU MICHELINE
GAHIE MARIE-EVE
KHYAR WALIDE

2ème DAN

COLINEAU	LOUIS
DELAForge	ARNAUD
DJAHEL	AIMANE
GILLET	HUGO
GUERRIER	PHILIPPE
GULET	STEPHANE
GREATTI	CLEMENCE
HARACHI	SARAH
KEITA	BRAHIMA
LAMBERT	JEAN-MARC
LURIN	NATHALIE
PECOU	FLORIAN
PELAMATTI	KATIE
PENNETEAU	THIERRY
SAULGRAIN	PASCAL
VASSALLO	LORENZO

1er DAN suite

CLAYEUX	PAUL
COELHO FERREIRA	NOURIMANE
DANNELY	LOAN
DECK	SEBASTIEN
DUGUET	LAURYNE
DUPUIS	BENJAMIN
DURON	LOUIS DAVID
FONTAINE	JOACHIM
FONTAINE	LEA
GNOMBLEI	AMAURY
GUICHARD	WILLIAM
HABAY	CYRIL
HAIZE	ROMAIN
HALMAERT	YOURI
HUTIN	VINCENT
JAMON	LOIK
JULLIEN	OLIVIER
KHYAR	MARWANE
LAGHA	SAMY
LALUCAA	THOMAS
LEZER	EMMA
LOBE	LAURIE-LAURE
LUTON	HUGO
MACCHIONI	ANTOINE
MARCELIN	NICOLAS
MARTI	NICOLAS

1er DAN suite et fin

MENDES	VALENTIN
MENTFAKH	JIM
MILIAN	KASSANDRE
MONTOYA	MICHAEL
MOREL	ERWAN
NEHARI	SOFIAN
NOEL	WILLIAM
NOUET	MATTHIEU
NOUET	YOHANN
OUAREM	BILAL
PIRES	LUCAS
POTHIN	NOHRA
RATIER	CLEMENT
RENAULT	MANON
RICO	ALEXANDRE
SADAT	SHARVIN
SIMINSKI	GHISLAIN
TURRIER	CLAUDE
VACUS	THOMAS
VIGIER	JOHANN
YAHIA	SIRINE
YOUSOUFA	ABOUBACCAR

1er DAN

ACHARIAN	JUSTIN
AMOUROUX	ARTHUR
ARNAO	STEFANE
BRIONNE	LOUIS
BRIVAL	JAYCEE
BUEWAERT	OLIVIER
CARASSOU	EMMA
CARIBEAUX	EVAN
CESISTA	ROLF
CHALINE	AURELIEN
CHAUDUN	BENOIT



RÉCOMPENSE



Palme de bronze

Dominique FABRE

Culture Judo Essonne

L'équipe « Culture Judo 91 »

Roger BABANDO
Christian CYSZ
Rémy DEPAGNIAT
Laurent DOSNE
Christine GOUSSARD
Fabrice GUILLEY
Marc KOEBERLE

NOS PARTENAIRES

Crédit  Mutuel



PARCT
AUTOMOTIVE

