

Le judo dans la bande-dessinée

JUDO CLUB de CAGNES

Parc des Sports Jean BOUIN
Rue Jean BOUIN, Cagnes sur mer

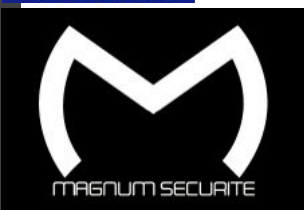
Site internet officiel du Club
jccagnes.com



Rejoignez notre Facebook group
Judo club de
de Cagnes sur



Nos partenaires



ESPACE
Repro Services

91, avenue de Nice | 04 93 07 14 76
06800 Cagnes-sur-mer | repro.services@orange.fr

WWW.ESPACE-REPRO-SERVICES.COM

LE JUDO, MEME L'ETE !

Il est là, il approche à grand pas. Quoi ? L'été bien sûr. Cette période adorée de beaucoup, associée à des images, lieux ou expériences qui gardent bien souvent une place particulière dans nos souvenirs pour les -très- bons moments vécus.

Parmi ceux-ci, certains peuvent (mais oui !) être liés à notre art martial. Ainsi, en va-t-il du stage d'Agde. Faites l'expérience judoka et parents qui n'y avaient jamais été : demandez aux « initiés », « comment c'était ? » Et vous verrez alors un sourire empreint de nostalgie se dessiner. Parce qu'Agde, avec le célèbre M.Navarro, c'est une expérience de vie unique. Souvenirs garantis !

L'idée de participer à des stages, le JCC y est très attaché, vous le savez. Enrichir son bagage, se comparer, se confronter et rencontrer d'autres judokas qui deviendront qui sait ? des copains voire des amis, c'est tout cela un stage de judo, comme cela fut le cas lors du stage avec Frédéric Demontfaucon dans le Var ou celui des îles de Lérins, devenu, lui aussi, incontournable dans la saison du club.

Autre moment marquant pour notre club la réception d'un champion du monde niçois, Loïc Piétri ! Un judoka aussi gentil et disponible que sa musculature est impressionnante et son judo porté sur l'attaque. Un des moments marquants de la saison du JCC pour les enfants, qui ont pu voir à l'œuvre et discuter avec un grand champion actuel de notre sport.

Enfin, ce 7ème numéro du Katana vous propose d'une part, quelques réflexions sur la pratique féminine au sein du club. Qu'est cela fait d'être une fille sur le tapis avec une majorité de garçons ? Et d'autre part le vécu de Léa, fraîche recrue au sein de notre Club, qui nous donne ses premières impressions.

Un dernier mot : en cette fin de saison, nous vous remercions, vous, parents, de nous avoir confié vos enfants et de nous faire confiance pour leur apporter ou renforcer, via le judo, des qualités et des valeurs indispensables à leur vie quotidienne. Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs. Alors pour la saison prochaine, n'hésitez pas à vanter les bénéfices que notre art martial, par l'intermédiaire de ses professeurs, essayent d'apporter quotidiennement à ses pratiquants. Comme nous aimons le répéter, le judo est une école de vie.

Chers judokas, chers parents, nous vous souhaitons de très bonnes vacances d'été !

Thomas ROUQUETTE



ENTRAINEMENT AVEC Loïc PIETRI

Lorsque l'un d'entre nous, a demandé à Loïc Pietri, "comment as tu fait pour devenir double champion du monde ?" (Loïc est à ce jour champion du monde junior en 2009 et en senior en 2013), il répond : "beaucoup de travail et beaucoup de répétitions". Ce ne fut un scoop pour les cagnois, mais lorsque cela sort de la bouche de Loïc, ça claque ! Il était là, devant nous, dans son judogi de l'équipe de France bien "rempli", et nous avons eut la preuve en chair et en os que le travail ça paye !

Il nous a fait l'honneur de sa présence, calme, souriant, sympathique et prévenant avec nos plus jeunes lors d'un petit entraînement "portes ouvertes" chez Renault Cagnes sur Mer. Nous lui souhaitons la réussite de ses ambitions sportives !

Florence CARRE

Loïc PIETRI avec Clément du cours des petits du JCC

visionnez d'autres photos et vidéos sur le site du club www.jccagnes.com rubrique « Vie du Club »

STAGE AVEC Frédéric DEMONTFAUCON

Stage avec Frédéric DEMONTFAUCON

Sortir du club, vérifier ce que l'on a appris auprès de ses professeurs, affûter son judo et s'enrichir. Voici tout l'intérêt de ce genre de stage.

Et avec quel intervenant ! Frédéric DEMONTFAUCON, professeur 7ème dan, qui a monté un Dojo chez lui dans sa grange, dans un petit village de la Haute Garonne et qui sait transmettre son savoir.

Nous y étions, trop peu nombreux au goût de vos professeurs, mais certains d'entre nous ont pu ramener des choses intéressantes au club, particulièrement, un éventail de possibles autour du spécial de F. DEMONTFAUCON, Yoko Tomoe Nage, et une panoplie d'enchaînements au sol. Quand on sait que ce monsieur a été champion du monde et médaillé olympique, il aurait été dommage de se priver de cette opportunité, celle de recevoir des arguments supplémentaires pour être efficace dans son judo. Les absents ont eu torts...

Florence CARRE



Nos professeurs avec Frédéric DEMONTFAUCON

STAGE AUX ILES, 9-10 mai 2015



L'équipe de Cagnes 2015

C'est la 3ème année consécutive que les cagnois rejoignent le Judo Club de Cannes Ranguin pour faire ce stage, le temps d'un week-end.

Une centaine de participants cette année toutes tranches d'âge confondues, issus de clubs de la région : Judo Club Centre Var, Dojo Bitois, Olympic Judo Nice, JC Cannes Ranguin et JC Cagnes sur Mer.

Ce qu'il reste, ce sont des échanges humains conviviaux que l'on a parfois du mal à retrouver autour des tapis de compétition où les professeurs se rencontrent le plus souvent ; c'est aussi la certitude que les biquets ont rempli leur sac de nouvelles expériences (pas toujours très tendres) qui ne peuvent que les faire grandir. Ajoutez à cela, un cadre idyllique et une météo favorable, que demander de plus ?

Seul regret : que cela ne dure pas plus longtemps....



Daniel RAVIN
Organisateur et professeur
Judo Club Cannes Ranguin

Florence CARRE



ENTRAINEMENT COLLECTIF



Le samedi 6 juin se tiendra dans notre dojo un entraînement collectif qui réunira les tous petits, les petits, les moyens et les grands, avec des petites compétitions pour les plus jeunes.

Cet entraînement sera suivi d'un buffet préparé, nous le souhaitons, par les parents et les judoka eux-mêmes, nous faisant ainsi goûter leurs spécialités culinaires, le bureau directeur du club s'occupant des boissons.

Rendez-vous donc le Samedi 6 Juin au dojo, à 9h30 en judogi sur les tatami.

Cette matinée étant, entre autres, une vitrine de la santé du club, nous espérons que tout le monde se sentira concerné et que nous serons nombreux. En attendant, bonne fin de semaine à toutes et à tous.

Cordialement,

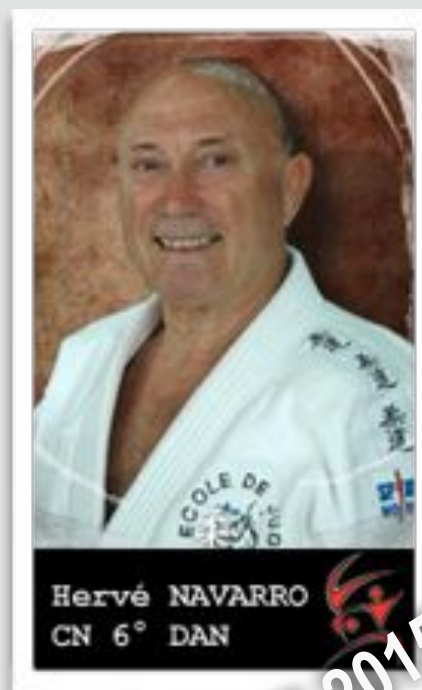
Le bureau directeur

SAMEDI 6 JUIN 2015 / 9h30

**SAMEDI
20 JUIN**

**SOIREE DES
CEINTURE
NOIRES**

STAGE JUDO AGDE



Hervé NAVARRO
CN 6° DAN

JUILLET 2015

“Le premier représentant à été William DECHAUD, venu en 1999. Ce dernier étant très content, en a parlé à son prof. Alain BINI qui à fait une équipe benjamins minimes cadets dès l'an 2000 ! Depuis près d'une centaine de judokas cagnois sont venus s'y relayer ! Toutes les années Alain BINI s'est déplacé avec ses élèves pour suivre une à deux semaines de stage. Un judo technique et sportif de bon esprit, où tous et toutes ont démontrés leur technicité, leur maîtrise du randori et du combat. Au fil des années il s'est établi, au sein du stage un excellent esprit de travail judo et loisirs. (...)

Nous attendons les judokas cagnois avec impatience au prochain stage et leur sensei Alain BINI, pour son judo et les fruits de mer qu'il adore ! ;-)

Le jumelage JCCagnes / Agde Judo fonctionne au mieux pour la progression technique et humaine de tous nos jeunes samourais ainsi que tous les responsables presents que nous remercions sportivement !”

Hervé NAVARRO

Stage d'Agde : au mois de juillet - inscription / tarifs / modalités / dates et durée (1 ou 2 semaines) : renseignements auprès d'Alain et Flo

LES FEMININES ET LE JUDO

Sur le tatami, pas de distinction d'âge, de religion, d'ethnie et ...de sexe. Seul le Judo compte. Et pourtant, vous le savez pour vous l'avoir déjà dit dans les numéros précédents, le Judo offre un beau cadeau : celui de s'affirmer et de se former en tant qu'individu. Alors qu'est ce que les filles ont à y gagner en pratiquant un sport de combat? Voici quelques éléments de réponses.

Les féminines sont généralement méthodiques, réfléchies et précises. Elles font donc facilement le lien avec les contenus riches et techniques du Judo qui reposent sur deux exercices fondamentaux de la pratique : les Katas et le Randori (les katas, comparez les avec la grammaire du Judo permettant la réalisation technique dans un rapport consenti par les deux partenaires ; le Randori, comprenez un exercice libre d'entraînement où l'un doit laisser l'autre s'exprimer et réciproquement).

Là où les féminines se distinguent singulièrement, c'est lors de la compétition et de la préparation à la compétition. Poussées dans leurs derniers retranchements, à la recherche d'une performance, les réactions des féminines se traduisent généralement par des pleurs, un besoin de verbaliser leurs sensations et leurs émotions, et parfois un refus immédiat d'avancer.

Mais ce qui crée une bonne alchimie entre le Judo et les féminines, c'est qu'avec de la persévérance et de la volonté, tout leur est possible. Regardez les championnats toutes catégories du Japon : des combattants de 80 kgs peuvent terrasser des colosses de 130 kgs. Là aussi, elles font naturellement le lien : moins fortes physiquement, considérées comme le sexe faible, elle ont toute leur chance : celle de s'affirmer en tant que femme (et non en tant que femme voulant ressembler à un homme).

Les femmes ont toute leur place dans notre sport de combat, aux côtés des hommes, ceux-là même guidés par un code moral et qui veulent rester debout !



Florence CARRE



NOUVELLE AU CLUB !

J'ai commencé le judo en début de saison. Je voulais faire un sport de combat « pour me défendre ». Vu que mon frère fait lui aussi du judo j'ai décidé de m'inscrire.

La 1ère chose qui m'a frappé c'est que j'ai vu une grande famille solidaire, respectueuse les uns envers les autres. Peu importe les différences d'âge, il on sent clairement de l'amitié, de la politesse et du contrôle de soi. C'est un aspect qui me change de mon quotidien au lycée où il y a, malheureusement, trop peu de tout cela. Ce que je regrette.

J'apprécie vraiment l'ambiance sur le tatami car ça alterne entre le sérieux de ce qu'on doit bosser et les petites blagues et chambrages.

Comme je suis l'une des plus jeunes et une fille, circonstance aggravante, j'ai le droit à quelques pics des garçons. Bien sûr c'est pour rigoler. Et puis j'essaye de me venger lors des combats au sol, un exercice que j'aime de plus en plus.

En plus, vu que je me destine à travailler dans la cuisine, il va falloir que je m'habitue à vivre quotidiennement entourée de beaucoup de garçons. En fait, le judo me sert d'épreuve d'initiation !

Ce que j'aime au judo ? A part les valeurs citées plus haut qui me commencent à me faire changer de point de vue sur tout un tas de questions, le judo est un sport idéal parce que je le trouve complémentaire des autres activités que je pratique, à savoir la voile et le cheval. Pour conclure, j'aimerais dire que si ils ne me ménagent, tous les gens avec qui je fais du judo le lundi et le jeudi soir ont un grand cœur. Une qualité que j'apprécie beaucoup.

Léa

(17 ans, élève au lycée Escoffier en cuisine-boulangerie, ceinture blanche)