



KATANA

drapeau impérial japonais

JUDO CLUB de CAGNES

Maison des Sports, 1 rue Jean BOUIN
06800 Cagnes sur mer 04 93 200 333

Site internet officiel du Club
jccagnes.com



Rejoignez notre Facebook group
Judo club de
de Cagnes sur mer



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

Si la foi tu as

l'éviter tu pourras

Je pourrais dire : « voilà ce que vous pourrez accomplir après 60 ans de Judo » ! Mais, vous l'aurez compris, ce serait une plaisanterie de mauvais goût ! Toutefois, ce n'est pas très éloigné d'une certaine réalité : après presque, (dans 17 mois), soixante ans de Judo, dont plus de 45 années d'enseignement, passés à acquérir et partager des connaissances, j'en suis arrivé à « planer » quelque peu en pensant à tous ces élèves de tous âges au plaisir desquels j'ai contribué par l'acquisition d'une certaine maîtrise, ainsi qu'à tous ces partenaires qui m'ont aidé à acquérir ce que je possède, mais aussi à tous ces « adversaires » qui m'ont aidé à mieux me connaître, à prendre confiance en mes possibilités, en me cognant à mes impossibilités passagères, par exemple !



J'aimerais tellement que d'aucun comprennent qu'il faut s'engager, travailler, prendre patience, travailler, persévérer, travailler, pour mériter cela ! Mais quel bonheur devant tant de plaisir, tant de réussites de tous ordres, quelle fierté de voir Florence Carré (élève depuis presque 30 ans) perpétuer ce en quoi je crois depuis tant d'années, ou encore Thomas Rouquette (élève depuis plus de 25 ans) acceptant, depuis un certain temps, les responsabilités de président qui ne sont pas une sinécure par les temps qui courent, qui s'en tire avec les honneurs, aidé en cela par les membres du comité directeur, tous pratiquants, et..... tant pis pour celles et ceux qui n'assument pas de voir et d'admettre que l'on n'est rien sans les autres !!!

J'espère que mon sourire représentera, pour vous, une confirmation de mes dires !
Vive le Judo !

Alain BINI

Des équipements aux couleurs de notre Dojo



Récemment entendue lors d'un entrainement, une expression ne cesse de revenir dans mon esprit :

« le judo est le plus collectif des sports individuels ! »

Même si nous sommes seuls à décider de la voie que nous empruntons, cela ne peut se faire que grâce à l'autre : *« prospérité et entraide mutuelle »* est la maxime du judoka.

Du plus petit au plus grand, chacun apporte sa pierre à l'édifice et, en l'occurrence, au Dojo. Nous sommes fiers d'y appartenir.

Les polos des 60 ans du club l'ont illustré.

Depuis quelques mois, le bureau travaille sur la confection d'un kit compétiteur arborant les couleurs du JCC.

Grâce à notre partenaire Tatamibag nous pourrions vous proposer l'ensemble suivant, à un tarif tout aussi avantageux que la qualité des produits. Chaque article sera également disponible à l'unité.

Ci-joint, en avant-goût, quelques photos. Le descriptif détaillé sera bientôt affiché au club et nous ne manquerons de revenir vers vous dès disponibilité.

Nicolas GOUBAUX



Rencontre avec une légende : Isao OKANO

Il existe des personnages qui marquent leur temps.

Leur histoire est marquante parce qu'il incarne en chair et en os des principes, une philosophie, que d'autres s'appliquent à transmettre inlassablement. C'est comme ça que j'ai connu Monsieur OKANO.

Dans mon souvenir - j'ai 10 peut-être 11 ans - ça commence par des répétitions de ko uchi gari (petit fauchage intérieur), les pieds en "T", le poing fermé sous le menton du partenaire, prêt à "puncher". Plus tard, je suis compétitrice. Il y a cette anecdote que mon professeur nous raconte : faire des uchikomi (répétition de mouvements) avec des chambres à air de vélo attachées à un tronc d'arbre, ou alors faire un footing avec les pieds lestés, des poids autour des chevilles et lorsque nous avons fini, enlever les poids et recommencer le même parcours.

Bien plus tard, avec l'avènement de YouTube, je retrouve ces vidéos où l'on voit Mr OKANO utiliser les chambres à air, ou encore projeter son partenaire, avec vitesse et puissance, sur ko uchi gari. Et là, je réalise que notre professeur avait pris un modèle de choix.

Je décide de me pencher sur le personnage. Je découvre son palmarès : champion olympique (1964), alors qu'il n'a que 7 ans de judo, champion du monde (1965) et surtout il gagne deux fois (1967, 1969) le championnat toutes catégories du Japon. Cette compétition qui rassemble les meilleurs judokas du pays sans catégorie de poids ! C'est là qu'à 80 kgs, Isao OKANO a vaincu des montagnes de 130 kgs, et ce sont ces deux titres de champion du Japon qui font de lui « une légende » !



Isao, en 1964, 20 ans, 80 kilos



M. OKANO, aujourd'hui

Une légende qui était en « tournée » sur la côte d'azur cet été et qui, à 71 ans, a démontré son judo de manière admirable sous une chaleur caniculaire ! L'homme est à la hauteur de sa réputation. En plus il est simple, accessible, toujours souriant. Il reprend les jeunes lorsqu'ils montrent des signes de fatigue, les incite sans cesse à travailler avec entrain. Il corrige le travail des uns et vérifie que ses corrections sont effectivement mises en application. Et s'il a été fier d'obtenir sa ceinture noire 1er dan tout jeune, il a aussi affirmé cet été (en japonais car les mots lui manquaient avec l'anglais) que le grade ne devrait pas servir à parader.

Il a finit par : *« Enjoy the practice, enjoy technic !! »*

Les professeurs remercient de nouveau celles et ceux qui ont contribué à leur participation aux stages de cet été.



Florence CARRE, notre professeur, Isao OKANO et notre rédac'chef KATANA, Sébastien JACQUES

Florence CARRE



AGENGA SAISON 2015/2016



CAGNES SUR MER, Alpes Maritimes
STAGE RÉGIONAL de JUDO
 17 et 18 OCTOBRE 2015
 Intervenant : Yoshiyuki HIRANO, 5ème Dan de l'université japonaise de Tenri
 Professeur en Suisse



Tarif stage 1 jour : 25 euros, 2 jours : 40 euros
 Renseignements et inscriptions auprès
 de A. BINI (06.11.48.36.42)
 ou de F. CARRÉ (06.12.16.27.72)
 ou par mail : jccagnes@gmail.com



CINEMA ESPACE CENTRE
 Avenue de Verdun, à Cannes



4, 5 et 6 octobre 2015 : Europeans Masters Games

de Nice : Florence (arbitre nationale) et Thomas (arbitre régional) arbitreront cette manifestation locale et de portée internationale, pour des compétiteurs vétérans.

17 et 18 octobre 2015 : Stage HIRANO

6ème édition de l'événement (détails en bas de page) Cf. KATANA 1p2, 2p3, 6p3

14 novembre 2015 : Entraînement commun

pour les Pré Poussins, Poussins, Benjamins et Minimes, nés entre 2002 et 2009
 Parce qu'on aime à croire et à dire que le Judo est le plus collectif des sports individuels, cet entraînement a pour objectif de faire rencontrer les différentes générations du club, d'être capable de progresser ensemble. De 10h30 à 12h.

Dans la mesure du possible, cela sera renouvelé mensuellement.

11 novembre 2015 : journée Bernard MIDAN

pour les ceintures noires. Une journée dédiée à un monsieur qui a marqué une génération de professeurs (dont Mr BINI), pour sa pédagogie et le développement du Judo dans la région. Une belle occasion pour les nouvelles générations de garder un lien avec les anciennes, de ne pas oublier nos racines et de partager nos perceptions lors d'un mondo (moment d'échange sur le Judo, orchestré par un haut gradé). AU DOJO DE SOPHOIA-ANTIPOLIS

17 novembre 2015 : ASSEMBLEE GENERALE



du club. Moment important pour vos professeurs et les membres du bureau directeur, durant lequel nous avons besoin de la présence de tous. S'agissant de montrer aux élus de la municipalité l'intérêt que vous portez au travail qui est réalisé au JCC, plus vous serez nombreux, et plus il nous sera facile de faire des demandes auprès de la ville et assurer notre représentativité pour une année de plus (le club aura 62 ans en 2016). 19H30 CINEMA ESPACE CENTRE

Printemps 2016 : Stage aux Iles de Lerins

Mettez d'ores et déjà dans un coin de votre tête, notre 4ème participation au stage des îles de Lerins qui se déroulera sur deux jours (un week-end) au printemps 2016. Cadre idyllique pour un week-end Judo et qui ravit les petits et les grands Dates et détails à venir.

Cf. KATANA 1p3, 4p2, 7p2

Fin juin 2016 : Le cours collectif

Événement annuel, terminant l'année sportive, où judo, animations et convivialité font bon ménage ! Cérémonie qui se termine par l'habituel pique-nique en famille, notre grande famille, notre club, le JCC. Cf. KATANA 1p2, 7p3

Stage HIRANO, 6^{ème} du nom

Les 17 et 18 octobre,

le JCC aura le plaisir d'accueillir pour la 6ème année consécutive Yoshiyuki HIRANO qui dirigera le stage mis en place en 2010. Un petit professeur, à l'accent suisse et à la manière de s'exprimer typiquement japonaise, à l'humour taquin, à la bonne humeur et au sourire facile ... enfin, tant que cela bosse ! 5ème dan, formé à Tenri, l'une des universités les plus réputées et les plus dures du Japon, Y.HIRANO enchante les stagiaires venus découvrir puis pour beaucoup retrouver chaque année ce professeur installé en Suisse. Pédagogue et accessible, il distille son savoir, acquis pendant ses quatre ans d'université mais aussi lors des nombreux stages en Europe auxquels il a participé en tant qu'expert.

Un « personnage » que les habitués du stage seront sans aucun doute ravis de retrouver, et les nouveaux de découvrir.

Aussi, chers parents, chers licenciés ou chers lecteurs, n'hésitez pas à faire un saut à la Maison des Sports **samedi, 9h30-11h30 puis 15h-17h, ou dimanche, 9h30-11h30 puis 14h30-16h30**, pour cet bel événement qui réunit souvent pas loin de 100 judokas venus de toute la région. Une réussite dont le Judo club de Cannes ne peut être que très fier !

Participation au stage : 2 jours, 40€ / 1 jour, 25€

Thomas ROUQUETTE

L'APPEL DU BD du



Vous les avez déjà vus si vous avez assisté à l'une des assemblées générales du club, assis sur l'estrade et prenant la parole parfois fébrilement, un peu impressionnés de devoir s'exprimer devant un public. Qui ? Les membres du bureau directeur. Organe juridiquement obligatoire pour toute association créée sous l'égide de la loi 1901, le « BD » dans le jargon associatif a un rôle essentiel pour que le club vive. Aux professeurs le sportif ! Aux membres du BD la comptabilité, le financier, l'administratif et la logistique !

Pour que vous puissiez être incollable lors de la prochaine AG, voici le BD au complet !

Raoul FLORI : Président d'honneur du club. Fondateur du JCC en 1954,
Danielle CALLET : Vice-Présidente. Aussi efficace et de bons conseils que discrète,
Georges VERGES : secrétaire. Le plus ancien licencié du club. Élève de Raoul FLORI. Un des piliers du JCC,
Christophe JUAN : trésorier. Aussi compétent avec des dossiers de subvention que véritable encyclopédie musicale vivante,
Thomas ROUQUETTE : président. Juste heureux, de par cette fonction, de pouvoir rendre un peu à mon club de toujours.

Les présentations faites, en quoi consistent nos principales tâches ? Elles sont de plusieurs ordres : aller chercher de l'argent pour que le club continue à exister et se développe, organiser les événements liés au club, comme par exemple les 60 ans (en juin 2014) ou le stage technique de la Toussaint, être les interlocuteurs des pouvoirs publics (municipalité ou conseil général) ou d'autres associations cagnoises (US Cagnes Générale), s'occuper de la communication vis-à-vis des médias ou par l'intermédiaire d'internet et des réseaux sociaux (site du club créé par Patrick Potier, remanié et géré actuellement par Nicolas Goubaux, groupe Facebook), etc.

Malheureusement, par manque essentiellement de temps ou de disponibilité, certaines tâches reviennent parfois aux professeurs, ce qui n'est pas leur rôle, ou sont traitées trop rapidement.

C'est pourquoi **nous lançons un appel à vous, parents ou licenciés !**

Si vous voulez aider notre club, votre club pour des actions précises et très ponctuelles ou que vous voulez mettre vos compétences au service du JCC, faites-le nous savoir !

Nous avons listé tout un tas de petites missions à remplir pour cette rentrée 2015-2016, qui ne prendront pas beaucoup de temps si nous sommes plusieurs à nous en occuper.

Vous voulez aider le club, donner un tout petit peu de votre temps pour le JCC qui vous apporte ou apporte à votre enfant des choses positives ? Alors n'hésitez plus !



Thomas ROUQUETTE

De gauche à droite :

Christophe JUAN
Trésorier

Sébastien JACQUES
Réalisation du KATANA

Nicolas GOUBAUX
Webmaster & communication

Julia PALAGI
Correctrice

Thomas ROUQUETTE
Président

Alain BINI
Florence CARRE
Professeurs

