



JUDO - JUJITSU (Self-Défense)

Av Murat Sistrières - 15800 VIC sur CERE
Tél. 06.98.87.17.55 - E-mail: judoclubvicois15@orange.fr

Enseignants:

Anne-Marie ARNAL - 5ème Dan - BEES 1°
Xavier REGNAULT - 2ème Dan - D.E.
Franck BERSEGOL - 1er Dan - CFEF

Saison 2018 - 2019

Catégories (sur l'année civile 2019)
EVEIL nés en 2013-2014 (4-5 ans)
Mini POUSSINS nés en 2011-2012 (6-7 ans)
POUSSINS nés en 2009-2010 (8-9 ans)
BENJAMINS nés en 2007-2008 (10-11 ans)
MINIMES nés en 2005-2006 (12-13 ans)
CADETS nés en 2002-2003-2004 (14 - 16 ans)
JUNIORS nés en 1999-2000-2001 (17 -19 ans)
SENIORS nés en 1998 et avant

MARDI	MERCREDI	VENDREDI
17h30 - 18h30 JUDO (Xavier) Mini POUSSINS POUSSINS	16h45 - 17h30 JUDO (Anne-Marie) EVEIL JUDO	17h30 - 18h30 JUDO (Anne-Marie) Mini POUSSINS POUSSINS
	18h00 - 19h00 JUDO (Xavier) BENJAMINS MINIMES CADETS	18h30 - 19h30 JUDO (Anne-Marie) BENJAMINS MINIMES CADETS
		19h30 - 21h00 JUJITSU (Franck) CADETS JUNIORS SENIORS

Club affilié à la FFJDA – 32 licenciés.

Comité Directeur :
 Président : Franck BERSEGOL
 Trésorière : Virginie PAQUET
 Secrétaire : Simon LIAUBET

La saison 2017-2018 a été quelque peu mouvementée par les travaux de construction et d'aménagement du nouveau dojo. Cela ne s'est pas fait sans mal, le projet a évolué, chacun a dû s'adapter, et le dojo, qui est également une salle de boxe, semble maintenant bien aménagé. Il devrait donc aujourd'hui permettre à chacun de vivre sa pratique dans de meilleures conditions que dans l'ancien préfabriqué.

Le Judo Club Vicois remercie sincèrement tous ceux qui ont œuvré à la réalisation de ce projet.



La Charte du Judo

Le Judo est un moyen d'éducation. Conçu par Jigoro Kano, il s'appuie sur l'étude et la pratique d'un système d'attaque et de défense, issu de différents systèmes de combat traditionnels japonais (jiu-jitsu) qui privilégie les techniques de projection et de contrôle. Une pratique sincère et régulière, prolongée dans le temps, guidée par les principes essentiels du Judo et le respect de ses fondements, favorise l'accession à l'autonomie, à la maîtrise de soi, au respect des autres, à l'appréhension du réel. C'est la valeur éducative du Judo qui est transcrite par l'idéogramme DO (cheminement, voie, domaine d'approfondissement) du mot JU-DO.

LE JUDO EN FRANCE

Le rôle de la Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées est de regrouper l'ensemble des clubs qui adhèrent à une même démarche éducative et éthique, de développer et d'améliorer la pratique sous toutes ses formes et pour le plus grand nombre. Dans ce but, elle est exclusivement composée de pratiquants et oriente ses actions vers le club et le judoka. Tenant compte des spécificités du Judo et de ses origines, elle s'est dotée d'un code moral inspiré du « Bushido » code des guerriers japonais définissant les règles de conduite comme l'étaient les codes de la Chevalerie. Il affirme les valeurs essentielles que la pratique du Judo permet de comprendre et d'acquiescer et symbolise la volonté éducative du Judo français.

LES PRINCIPES ESSENTIELS

Trois principes essentiels et indissociables, distingués par Jigoro Kano, guident la pratique du Judo.

JU - l'adaptation Le premier est le principe de la non résistance et de l'adaptation (Ju). Ce principe est si étroitement lié à la discipline qu'il lui donne son nom : faire du Judo c'est s'engager dans la voie (Do) de l'application du principe de l'adaptation (Ju). Il invite à s'élever dans la pratique au delà de l'opposition des forces musculaires, pour atteindre à une véritable maîtrise des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre des forces. Ju est une attitude.

SEIRYOKU ZENYO - le meilleur emploi de l'énergie Le second principe est la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale. Englobant le premier principe et le dépassant, il suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

JITA YUWA KYOEI – la prospérité mutuelle par l'union des forces. Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de notre propre force et celle des autres. Découlant de la pratique sincère des deux premiers principes, il suggère que la présence du partenaire, du groupe, sont nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun. En Judo, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles. Jita Yuwa Kyoie est une prise de conscience.

LES FONDEMENTS DU JUDO

La pratique du Judo nécessite un ensemble d'éléments essentiels et indissociables.

Le Dojo – C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, permet l'organisation de la séance de Judo. Au delà de sa simple existence physique, le Dojo est un lien mental et affectif qui unit les pratiquants.

Les règles de conduite – Le judoka accepte les règles explicites du Dojo : la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de ses actes et de ses paroles. Il s'efforce d'en respecter les règles implicites : l'engagement et la constance dans l'effort, l'exigence personnelle.

La tenue – Le judogi blanc du judoka est sobre et résistant. Identique pour tous, il marque l'égalité devant l'effort et le travail, dans le processus permanent d'apprentissage.

Le professeur – Il est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du Judo. Le professeur est un exemple.

Le partenaire – Le Judo se pratique à deux partenaires. Le judoka tient compte de l'autre et s'adapte à la diversité de chacun. Il respecte l'esprit de l'exercice.

Le salut – Le salut est la marque formelle du respect du pratiquant pour le professeur, pour le partenaire, pour le lieu d'apprentissage, pour l'espace de combat. Il ouvre et il ferme chaque phase essentielle de la pratique.

La chute – Aucune projection de Judo n'est possible sans un judoka pour l'effectuer et un autre pour la subir. L'acceptation et la maîtrise de la chute sont nécessaires au judoka pour garantir son intégrité corporelle mais aussi ses progrès futurs. La chute est une épreuve mentale aussi bien que physique.

Les bases techniques – L'efficacité du judoka se construit sur l'apprentissage approfondi et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, d'actions de création et d'accompagnement du déséquilibre du partenaire, de formes techniques fondamentales, de facteurs dynamiques d'exécution. Ce socle commun de connaissances et d'habileté permet à chacun d'élaborer par la suite sa propre expression du Judo.

Le randori – Le randori organise la rencontre de deux judoka dans une confrontation dont la victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu. L'expérience répétée du randori permet l'acquisition du relâchement physique et de la disponibilité mentale dans le jeu d'opposition, la mise en application dynamique des techniques acquises, l'approfondissement de la perception dans l'échange avec le partenaire, la compréhension et la maîtrise des différents principes d'attaque et de défense. Il est pratiqué dans une perspective de progression.

Le shiai – Le shiai organise la rencontre entre deux judoka dont la victoire ou la défaite est l'enjeu. Il se pratique contre un partenaire habituel ou contre un judoka inconnu, en fonction de règles prédéfinies qui permettent de juger de celui qui l'emporte. Il n'est pas l'aboutissement de la pratique du judoka. La pratique répétée du shiai permet l'accession à la dimension tactique et psychologique du combat. Le shiai est une épreuve de vérité, un test mutuel d'ordre technique, physique et mental.

Le kata – Le kata est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du Judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression sincère du geste de combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédé.

Le grade – Le grade est le symbole d'une progression globale du judoka sur le plan mental (shin), technique (gi) et physique (tai) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le grade est aussi le symbole de l'unité des judoka, formés par un travail en commun, par des épreuves communes. Le judoka parvenu au niveau requis doit préparer et présenter l'examen de passage du grade suivant. Le grade est une reconnaissance et une responsabilité.



***SHIN GI TAI** : Le grade symbolise une progression globale du judoka sur le plan mental (Shin), technique (Gi) et physique (Tai) dont la ceinture est la marque apparente. La ceinture noire manifeste l'accession à un premier niveau significatif dans cette progression. Le grade est aussi un symbole de l'unité des judokas, formés par un travail commun, par des épreuves communes, le judoka doit poursuivre sa formation vers le grade suivant... *(Extrait de la charte du Judo)*

ETHIQUE : Une éthique est un ensemble de règles morales que se donne un individu ou un groupe d'individu, qui jalonne sa route et structure ses actions. L'éthique propre au Judo est résumée dans notre « Code Moral ».

柔道

CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE
c'est le respect d'autrui

LE COURAGE
c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR
c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE
c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT
sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI
c'est savoir taire sa colère

L'AMITIÉ
c'est le plus pur des sentiments humains

TRADITION : C'est la transmission du passé au présent, sous une forme écrite, orale ou gestuelle. « La valeur d'une tradition ne réside pas dans son ancienneté, mais dans la faculté qu'elle a de répondre aux problèmes du présent. » Une vraie tradition ne peut en aucun cas être opposée au progrès.

La Commission Ethique et Tradition de la FFJDA a une mission statutaire simple à énoncer et difficile à réaliser !

« Faire connaître et promouvoir l'éthique et les traditions propres à notre discipline, dans toutes les sphères d'activité de la FFJDA. »

Elle est donc avant tout une cellule de réflexion et de propositions.

Extraits de « Culture Judo » - Site FFJDA : www.ffjudo.com



Clôture de la saison sportive juin 2018



Remise de grade juin 2018



Clôture saison sportive juin 2018



Stage départemental Jujitsu novembre 2018



Clôture saison sportive juin 2018