

6 moniteurs pour vous encourager et vous servir :



De gauche à droite :
Jimmy Villard, Fanny Grandchamp, Natacha Spina, Marc Ulrich et Laurent Ulrich

Est absent de la photo :
Vincent Trunz

Venez nous rejoindre!

Judo Châte!



柔道

INFORMATIONS GENERALES

SECTION ENFANTS dès 6 ans

Horaires: samedi matin de 8h.30 à 10 h.15

Monitrices & Moniteurs: Natacha Spina 079 / 471 72 77
Fanny Grandchamp 021 / 948 06 54
Marc Ulrich 079 / 797 19 20
Vincent Trunz

SECTION ADO-ADULTES dès 12 ans

Horaires: samedi matin de 8h.15 à 10 h.15

Moniteurs: Jimmy Villard 021 / 948 81 96
Laurent Ulrich 079 / 307 87 60

LIEU DES COURS: Salle de gym du CO de Châtel-St-Denis
(sous la piscine)

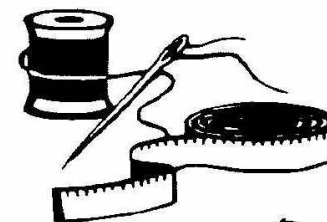
E-Mail judochatel@bluemail.ch

Café-Restaurant de la Poste

av. de la Gare 52
1618 Châtel-St-Denis
tél. 021 948 81 89



florian.soppelsa@span.ch - www.cafedelaposte.pagesjaunes.ch



Guy Savoy

Taillleur

Retouches - Créations

Tél. 021 948 84 30

Av. de la Gare 38

1618 Châtel-St-Denis

Damien Schmidt
Patrick Genet

architectes HES
Place d'Armes 11
1618 Châtel-st-Denis
021 948 73 00

architecture

Judo

- p. 4 Edito
- p. 5 - 6 un mot du fondateur : Jimmy Villard
- p. 7 programme « COOL & CLEAN » de J&S
- p. 8 Echange avec le Jiu-Jitsu Club d'Attalens
- p. 9 Liste des élèves à juin 2006
- p. 10-11 sponsors / Annonceurs

merci à nos annonceurs pour leur soutien

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Fanny Grandchamp, diplômée

Drainage lymphatique (Vodder)

Réflexologie

Massages relaxant, sportif et neuromusculaire (reboutement)

Cours de massages pour bébés

Fleurs de Bach

Agréée



Le Bourg 126

1618 Châtel-St-Denis

<http://www.grandchamp.info>

Tél: 079 / 294 27 88

Fax: 021 / 948 06 54

Email : institut@grandchamp.info

Echange avec le club de ju-jitsu d'Attalens

Le 28 février 2005, nous avons eu la chance, pour les plus grands d'entre nous, d'aller suivre un cours de ju-jitsu avec le club d'Attalens.

Le ju-jitsu étant à l'origine du judo, cette expérience a été très bénéfique pour nous. En effet, nous avons découvert que cette discipline est axée en grande majorité sur de l'autodéfense pure. Ainsi, nous avons compris que pour inventer le judo, Me Jigoro Kano a repris les techniques de ju-jitsu en supprimant les éléments qui pourraient blesser le partenaire, comme la plus grande partie des clés de bras, poignets, épaules, nuque et jambes, ainsi que les atemis (les coups de poings et de pieds). Il n'a gardé du ju-jitsu que les principes de déséquilibre, et les formes arrondies avec les chutes ainsi que, malgré tout, quelques clés et étranglements. Maintenant, nous savons pourquoi le judo signifie la voie de la souplesse, et le ju-jitsu, l'art de remporter la victoire en cédant ou en s'adaptant.

Les ju-jitsukas d'Attalens, sous la direction de M. José Sengelen, nous ont initiés à cette art de l'autodéfense, en commençant par nous apprendre comment esquiver les coups. Après avoir vu ces quelques techniques, que nous avons parfois eu du mal à appliquer, c'est nous qui leur avons montré des enchaînements de judo.

Mais le moment qui restera le plus gravé dans nos mémoires aura été la démonstration à laquelle nous avons eu droit ensuite. Nous avons été particulièrement impressionnés par l'efficacité des mouvements, et la souplesse des exécutants ! Nous avons surtout beaucoup grimacé en les voyant exécuter d'innombrables clés et étranglements redoutables !

Bien entendu, le ju-jitsu c'est savoir se défendre et porter des coups pour se protéger, mais surtout maîtriser ses assauts. Pour cette raison, et contrairement à ce que l'on peut croire, le ju-jitsu est un sport où les accidents sont plutôt rares.

En conclusion, cet échange nous a beaucoup apporté et tout le monde a apprécié ce moment en compagnie des ju-jitsukas. Nous avons partagé ensemble, au terme de l'entraînement, le verre de l'amitié et discuté de nos expériences de pratiquant d'art martial.

Natacha Spina

1. But du moniteur

Un moniteur ne doit pas se borner à donner une formation technique, son but devrait être de former de futurs adultes responsables. Ceci est d'autant plus important dans un sport comme le Judo. En effet, le Judo est bien plus qu'un sport, il s'agit d'une philosophie, d'un art de vivre. Il serait vraiment dommage de passer à côté de l'héritage de Maître Kano et, en tant que fondateur de ce club, il me tient particulièrement à cœur de transmettre cette philosophie.

2. Héritage de Maître Kano

Le but suprême du Judo, selon Maître Kano, n'est pas de rendre le pratiquant invincible, mais d'en faire un être responsable, attentif au bien-être de son partenaire. En effet, Uke¹ n'est plus un adversaire, mais devient un partenaire qui aide Tori² à s'améliorer.

Les principales maximes de Maître Kano sont :

JITA KYOEI : *Entraide et prospérité mutuelle*

SEIRYOKU-ZENYO : *Meilleur usage de l'énergie (pour un maximum d'efficacité avec un minimum d'effort) efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps*

Le Judo n'est donc qu'un outil, un moyen d'atteindre ce but suprême qu'est l'épanouissement du pratiquant.

Le Judo doit développer non seulement la souplesse du corps, mais surtout celle de l'esprit. Le judoka devient ainsi un être ouvert aux autres, qui s'adapte facilement aux différentes situations. Il devient ainsi un partenaire professionnel agréable sur qui on peut compter. Il est attentif au bien-être des autres.

3. Épanouissement de l'élève

Un autre point important est l'épanouissement de l'élève. Je pense que l'on doit tenir compte de ses aptitudes. Chacun doit pouvoir s'épanouir à son propre rythme.

Dans notre société, nous avons trop tendance à favoriser une élite. Il faut à tout prix être performant et être le premier dans tous les domaines. Ceci commence à l'école puis se poursuit en apprentissage, aux études et dans la vie professionnelle.

Or, que deviennent les moins doués ? N'ont-ils pas aussi leur place dans cette société ? C'est pour cette raison que je suis contre la compétition. Je pense que le sport pour les jeunes doit être avant tout un plaisir. On doit, en tant que moniteur, se concentrer surtout sur les élèves les moins doués et s'y consacrer en priorité, en les encourageant et en étant attentif aux moindres progrès. Il faut cependant être exigeant avec eux également.

Quant aux élèves les plus doués, il faut être encore plus exigeant et surtout leur montrer leur responsabilité vis-à-vis des élèves moins doués.

¹ Uke : celui qui subit la prise

² Tori : celui qui exécute la prise

De plus, il faut insister sur le fait que s'ils ont reçu un don, ils doivent le travailler. Étant donné qu'ils sont plus avancés, ils doivent aider les plus faibles. Il faut leur expliquer que le savoir n'est rien s'il n'est pas partagé. Ils doivent donc à tout prix épauler le moniteur. Il faut faire comprendre à l'élève que :

La plus belle des victoires est celle que l'on remporte sur soi-même.

« Toute victoire qui n'entraîne pas la conviction et la transformation du partenaire, n'est qu'une apparence et une illusion. Vaincre sans convaincre n'est rien. »

Jigoro Kano

Il n'y a aucun mérite à vaincre un adversaire plus faible. Par contre, on doit en permanence chercher à se surpasser et à repousser ses limites. Il faut donner à l'élève le goût de l'effort.

4. Usine à champions

On a trop tendance dans les clubs à vouloir former un maximum de Toris, afin d'en faire des champions, et ceci au détriment des Ukes.

Je pense que le rôle de Uke est primordial : une projection parfaite dépend avant tout de Uke. Un excellent Tori ne peut rien faire avec un mauvais Uke. De plus, un bon Uke n'aura aucune appréhension de la chute. Il pourra se concentrer sur l'attaque et n'aura aucune peur de prendre des risques lors des Randoris³. Il deviendra donc automatiquement un bon Tori.

En tant que moniteur, on doit donc essayer de former en priorité des Ukes.

5. Responsabilités du moniteur

Nous autres moniteurs avons une très grande responsabilité quant à l'intégrité physique de nos élèves. Nous devons être attentifs au danger que peuvent représenter certaines projections mal contrôlées. Il faut vraiment insister sur ce point, de même que sur une mauvaise position de la colonne vertébrale lors des projections. Les adolescents sont particulièrement vulnérables, étant donné qu'ils sont en pleine croissance. Il faut surtout éviter les surcharges, les mouvements comme « Kata Guruma⁴ » qui ne sont pas du tout adaptés pour les jeunes.

Nous devons également particulièrement insister sur l'éthique, le salut, le respect du partenaire et des ceintures supérieures, et le comportement dans le Dojo⁵.

En tant que ceintures noires, nous représentons certainement un idéal pour les jeunes. Nous nous devons de ne pas les décevoir, d'être pour eux des modèles, non seulement du point de vue technique, mais surtout par notre comportement. Nous devons surtout être attentifs à notre attitude sur le tapis, mais également dans les vestiaires, les douches et de manière générale dans la vie courante.

Jimmy Villard
Fondateur du club

³ Randori : combat codifié dans lequel les élèves peuvent tester les différentes techniques apprises sur un partenaire qui ne se laisse plus faire, mais cherche également à placer ses propres attaques.

⁴ Kata Guruma : projection du partenaire en le chargeant à l'horizontale au-dessus des épaules

⁵ Dojo : lieu où l'on pratique le Judo



Déjà un, qu'est-ce que « cool and clean » veut dire !

C'est un programme de Swiss Olympic, de l'Office fédéral du sport et de l'Office fédéral de la santé publique. Son objectif est de rassembler les jeunes sportifs suisses autour d'un sport loyal et sain. Environ 6500 jeunes de 10 à 20 ans et de nombreux grands sportifs sont déjà de la partie. Participer à « cool and clean » signifie : respecter les 5 engagements avant, pendant et après les activités sportives, adopter une attitude responsable au niveau individuel et au niveau du groupe.

En sport, être cool signifie : se fixer des objectifs et les atteindre. Tout donner en étant loyal. Assumer des responsabilités pour soi et les autres. Reconnaître ses échecs et en tirer les leçons.

Dans le sport, rester clean signifie : ne pas toucher au tabac, au cannabis et au dopage. Jusqu'à 16 ans, l'alcool est à éviter. Plus tard, on boit avec modération, en étant responsable. Quant à la violence, elle n'a rien à faire avec le sport.

Ok, ok... un peu technique cette histoire, mais concrètement ça donne quelque chose de bien !

L'objectif de « cool and clean » est d'intégrer la prévention déjà dans le cadre des entraînements chez les jeunes afin de préserver la pureté du sport d'avenir. On va essayer de la présenter comme un enrichissement, c'est pourquoi les « commitments » (*règles à respecter*) doivent être abordés régulièrement avec les jeunes. Nous te proposons des formes de jeux et des approches facilitées pour qu'**ensemble** nous y parvenions.

A savoir : La participation à ce programme est facultatif, donc tu es entièrement libre d'y participer. Ton moniteur « cool and clean » formera son groupe à la rentrée, en automne.

Mais en attendant, je te donne déjà les 5 règles pour que cet été pour toi, à ta façon tu puisses les mettre en pratique.

- [1. Je veux atteindre mes objectifs !](#)
- [2. Je me comporte avec fair-play !](#)
- [3. Je réussis sans dopage !](#)
- [4. J'évite la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis !](#)
- [5. Je... ! / Nous... !](#)

Tu ne comprend pas la cinquième règle : pas de soucis cela est tout à fait normal, car ce commitment est spécial .C'est toi et ton groupe qui devrez définir la valeur qui vous semble importante à respecter.

Maintenant tu sais tout ce qu'il faut savoir sur ce sujet.

A oui, encore un détail, au Judo Club Châtel, c'est Marc qui va essayer de te lancer sur cette voix.

A toutes et tous je vous souhaite un bel été !

EDITO

Nous avons le plaisir de vous présenter le 2^{ème} libretto du Judo Châtel.

Notre groupe fête cette année ses 25 ans ! Pour l'occasion, nous avons préparé une démonstration le 1^{er} juillet 2006 et avons décidé de sortir ce libretto à cette date-là.

Jimmy Villard a fondé ce club il y a 25 ans. Etant seul moniteur à bord, Natacha Spina et Fanny Grandchamp l'ont rejoint en 1996 pour le seconder et depuis l'année dernière, nous avons le plaisir de compter 3 moniteurs supplémentaires, à savoir Marc Ulrich, Laurent Ulrich et Vincent Trunz.



Le Judo, école de vie



Le Judo m'a beaucoup apporté, tant sur le plan physique que dans le domaine philosophique et sur le plan de l'épanouissement personnel, et j'aimerais transmettre cette passion.

Deux personnes m'ont beaucoup apporté ; il s'agit de :

- Maître Hans Hartmann, 8^{ème} dan, qui a pratiqué jusqu'à plus de 80 ans. Son Judo était axé sur les sensations (le feeling), il travaillait les yeux fermés afin de mieux sentir les réactions du partenaire.

- Maître Louis Piller, 6^{ème} dan, ancien coach de l'équipe suisse, qui insistait sur le travail à partir du Hara⁶.

De plus, les livres de J.L.Jazarin (« Le Judo : École de vie » et « L'Esprit du Judo ») m'ont aidé à comprendre l'aspect philosophique, ainsi que l'héritage de Maître Jigoro Kano⁷.

⁶ Hara : point situé dans le bas-ventre à 3 cm en dessous du nombril et qui est considéré par les orientaux comme le centre de l'énergie

⁷ Maître Jigoro Kano, 1863 - 1938, fondateur du Judo

LISTE DES ELEVES en Juin 2006

Groupe Enfants

Alves	Karine	Lac Lussy 127	1618 Châtel	021 948 05 12
Alves Duarte	Michael	Biolley 21	1615 Bossonnens	021 947 54 39
Bartolo	Kelley	Crey-Derrei 115	1618 Châtel	021 948 00 88
De Jesus Diokisio	Ophélie	Rte de Montreux 55	1618 Châtel	021 948 93 60
De Sousa	André	Pl. d'Armes 21	1618 Châtel	021 948 74 73
Donssa	Malik	Ermitage	1619 Les Paccots	021 948 87 80
Faustino	Jessica	Crêt 26	1618 Châtel	021 948 95 38
Gacon	Jason	Ch. De L'église 2	1618 Châtel	021 948 07 64
Gacon	Johnny	Ch. De L'église 2	1618 Châtel	021 948 07 64
Genoud	John	Rte du Lac Lussy 82	1618 Châtel	021 948 03 39
Orellana	Lucas	Gare 36	1618 Châtel	021 948 66 65
Reis	Samuel	Clos à Golet 17	1618 Châtel	021 948 06 80
Roidt	Myriam	Ch. Grand pré 14	1618 Châtel	021 948 82 18
Salamin	Valentin	Rte des Daiilles 160	1619 Les Paccots	021 948 06 83
Talás	Tibor	Ch. Du petit Mont 5	1618 Châtel	021 948 09 34
Vanthey	Christophe	Champ Bally 30	1618 Châtel	021 948 74 33
Vanthey	Blaise	Champ Bally 30	1618 Châtel	021 948 74 33

Groupe Ados (dès 12 ans) et Adultes

Alves	Daniel	Lac Lussy 127	1618 Châtel	021 948 05 12
Chillier	Sacha	Rte Montimbert 10	1618 Châtel	021 948 83 88
Da Costa	Patricia	Clos à Golet 17	1618 Châtel	021 948 06 80
Frey	Arnaud	Ermitage 6	1619 Les Paccots	021 948 87 80
Gacon	Coralie	Ch. De L'église 2	1618 Châtel	021 948 07 64
Gacon	Miké	Ch. De L'église 2	1618 Châtel	021 948 07 64
Gacon	Raymonde	Ch. De L'église 2	1618 Châtel	021 948 07 64
Genoud	Sonja	Rte du Lac Lussy 62	1618 Châtel	021 948 03 39
Orellana	Tony	Gare 36	1618 Châtel	021 948 66 65
Salamin	Frédéric	Rte des Daiilles 160	1619 Les Paccots	021 948 06 83
Vanthey	Yayone	Champ Bally 30	1618 Châtel	021 948 74 33
Tamini	Sophie	Rue de Lausanne 77	1020 Renens	021 634 48 78
Troyon	Stéphanie	La Ruelle	1128 reverolle	021 800 45 54