JUDO CLUB CHATEL

2010



LIBRETTO

Informations générales

Mise en place des tatamis : de 8h15 à 8h30

Rangement des tatamis : de 10h00 à 10h30 env.

Section Adultes

Horaires: samedi matin de 8h30 à 10h00

Moniteur: Jimmy Villard 021 / 948 81 96

Section enfants dès 10 ans

Horaires: samedi matin de 8h30 à 10h00

Moniteurs: Marc Ulrich 079 / 797 19 20

Laurent Ulrich 079 / 307 87 60

Section Eveil « avancés » 6-10 ans

Horaires: samedi matin de 8h30 à 10h00

Monitrice: Natacha Spina 021 / 947 58 59

Section Eveil 3-5 ans

Horaires: samedi matin de 9h00 à 10h00

Monitrice Fanny Grandchamp 021 / 948 06 54

Lieu des cours : Salle de gymnastique du CO de Châtel-St-Denis (sous la

piscine)

E-mail : judochatel@bluemail.ch

Blog: http://judochatel.blog4ever.com

Commaire

p. 4	Edito				
p. 5	Logos proposés par les élèves				
p. 6	Affiliation à la Fédération Suisse de Judo				
p. 8	Judokas – à vos neurones				
p. 9	De l'entraînement à la pratique				
p. 11	Jeunesse et Sport « kids »				
p. 12	Mot du président				
p. 14	Street Concept				
p. 16	Rétrospective				
p. 17	Projets				
p. 18	Liste des élèves				
p. 19	A nos généreux donateurs				
p. 21	Commande de T-shirt				
p. 23	Sortie annuelle 2009				
Judo Club Denis					



3

Pour toi,

Sonia, aujourd'hui, nous voulons te dédier cet édito. Il y a quelques années, tu nous as amené ton fils John, qui est encore un de nos élèves assidu. Plus tard, nous t'avons même convaincue de monter avec nous sur le tatami, et tu as relevé le défi.

Pendant tout le temps que tu as été parmi nos élèves, nous avons pu apprécier ta gentillesse et ta bonne humeur. Il était si agréable de t'avoir avec nous, motivée et appliquée. Et puis, malgré toi, tu as dû mettre de côté le tatami, pour te battre contre un adversaire d'une autre nature. Ton courage dans cette lutte contre la maladie a forcé notre respect.

Maintenant que tu nous as quittés, nous gardons de toi le souvenir d'une personne agréable, souriante et pleine de vie. Tu resteras pour nous un membre de notre club, .nous ne sommes pas prêts de t'oublier, et ton fils te fait honneur en étant un élève attentif et doué.

Alors, sans autres formules inutiles, nous te disons adieu, Sonia, et merci d'avoir fait avec nous un bout de chemin!

La saison de la révolution...

La saison 2009-2010 s'annonce pleine de nouveautés et de changements. Pour le fond, notre demande d'affiliation à la Fédération Suisse de Judo suit son cours, histoire de bénéficier de tous les avantages d'un club officiel et pouvoir vous offrir la possibilité de participer à des compétitions et stages divers et variés. Pour la forme, nous allons élaborer un nouveau logo, histoire de rajeunir et raviver le look de notre petit club.

Dans ce libretto, nous vous présentons également toutes les brillantes propositions de logos imaginés par nos élèves et moniteurs.

Fanny et Natacha

Adées de logo pour le Club

Suite au changement de statut de notre club, nous vous avons sollicités pour des idées de logos.

Merci à Marc, Lucas, Blaise, Fanny, Johan, Florence, Sylvain, ainsi que tous ceux qui ont consacré du temps et proposé leurs idées.

Vous trouverez ci-dessous et tout au long de ce libretto vos chefs-d'œuvre!



Affiliation à la Fédération Buisse de Judo, une affaire qui roule!

Après avoir longuement discuté et débattu des avantages et inconvénients que présente cette adhésion, nous avons entrepris d'effectuer les démarches pour s'inscrire.

Avouons que lorsque nous avons enfin établi tous les documents et rempli tous les formulaires, nous ne nous étions pas imaginés qu'il fallait autant de paperasses ! Qu'à cela ne tienne, tout a été fait, et envoyé.

Après avoir effectué quelques corrections et renvoyé le tout au juriste de la fédération, puis avoir réglé les frais d'inscriptions, et il ne nous reste plus qu'à attendre la décision qui, nous en sommes certains, sera positive.

Mais plus concrètement, peut-être vous demandez-vous ce que cette inscription aura comme conséquence pour vous ?

Une fois n'est pas coutume, commençons par le sujet délicat. Oui, cette affiliation coûte quelque chose, plus précisément :

Enfants de 8 à 13 ans : 1^{ère} année Fr. 45 .-- cert. jeunesse + timbre

ensuite Fr. 15.-- par an pour le timbre

14 ans et plus : 1ère année Fr. 75.-- licence + timbre

ensuite Fr. 45.-- par an pour le timbre

La cotisation annuelle de Fr. 300.-- demandée par la FSJ en dehors des licences et des timbres sera prise en charge par le club grâce à la participation payée par les enfants hors âge Jeunesse et sport (à savoir les 3-5 ans) ainsi que par les généreux sponsors et donateurs.

Ce qui nous a fait nous décider pour cette adhésion, ce sont surtout les avantages comme : possibilité de participer aux compétitions cantonales,

voire nationales (le rêve est permis, non !?), participation également aux stages organisés par la fédération (kata ou technique à Fiesch, par exemple).

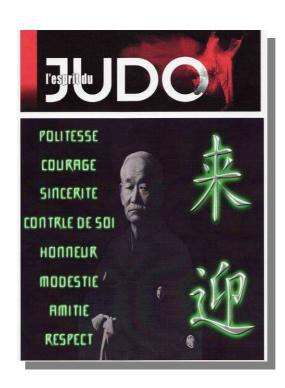
Le passeport de la fédération est également indispensable afin d'officialiser vos grades. En effet, grâce à celui-ci, si vous déménagez et devez changer de club, vos grades sont automatiquement acceptés.

Pour les plus ambitieux, ce dernier est même indispensable pour passer des grades Dan (ceinture noire) ou devenir moniteur-trice auprès de Jeunesse et Sport (comme notre ami Sacha).

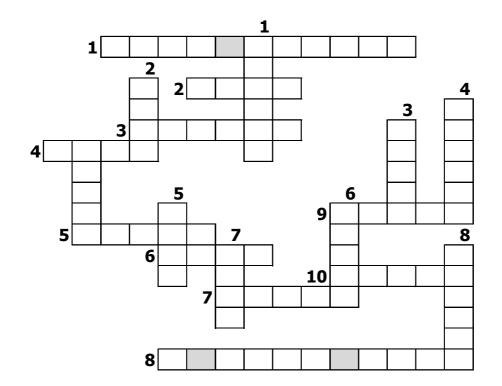
En conclusion, les avantages sont tels que nous ne pouvions attendre plus longtemps. Les démarches ont bien avancé et nous attendons la décision finale.

Affaire à suivre donc de très près !!!

Natacha



Judokas: tous à vos neurones!



Définitions horizontales :

- 1 Prise demandée pour la ceinture marron
- 2 Technique en japonais
- 3 Prénom du fondateur du judo
- 4 sport japonais créé en 1885
- **5** Vaut 10 pts en compétition
- 6 Nom du fondateur du judo
- 7 Hanche en japonais
- 8 une prise pour obtenir la ceinture jaune
- **9** Première sanction en shai
- 10 Annonce le début d'un randori

Définitions verticales :

- 1 Vaut 7 pts en compétition
- 2 Salle ou l'on pratique le judo
- 3 Balayage en japonais
- 4 Arrière en japonais
- **5** Vaut 3 pts en japonais
- 6 terme japonais pour désigner un combat
- Projection en japonais
- 8 Maître en japonais



De l'entraînement à la pratique...

Nous en avons passé déjà bien des heures ensemble, à regarder, essayer, apprendre une forme de judo!

A chaque fois, on remarque des progrès, une évolution par rapport à soimême, par rapport aux autres membres du club...

Mais au fond, bien caché la plupart du temps persiste ce sentiment, cette petite voix qui nous force à nous demander ce qui se passe dans ce monde quelque peu fermé du judo. Quoi de plus naturel en soi, dans un monde basé sur la compétition...

Pour répondre à cela, et pour offrir le meilleur épanouissement possible à ses élèves, le Judo Club Châtel organise déjà depuis plus de 2 ans des joutes, des rencontres ou des tournois avec d'autres clubs du même niveau ou même bien plus grand et ce, toujours placé sous le signe de l'amitié, la connaissance, l'apprentissage de l'autre face de ce sport!

Ainsi, en 2007, Fanny nous offre la première rencontre amicale avec les élèves de « l'Ecole Club Migros » à Vevey, tournoi qui se renouvellera chaque année.

Pris dans l'élan et ayant des désirs ambitieux, Marc s'associera en 2008 avec les clubs de Savigny et d'Yverdon pour mettre en place une rencontre interclubs dans la cité thermale vaudoise.

Là aussi le succès est instantané, malgré les difficultés, si bien que nous l'avons réédité en 2009 à Savigny. Celle-ci a pris un ton de tournoi cantonal car pas moins de 8 écoles se sont défiées.

Grâce à tous ces événements, les élèves gagnent en satisfaction, motivation, expériences, esprit d'équipe, ainsi que de nouvelles amitiés, sans compter déjà bien quelques médailles! Le JCC, quant à lui, y trouve son compte en collaborations, partenariats, découvertes, prestance... A chaque fois, il grandit énormément et tisse son futur.

Bien qu'encore peu connu, le JCC fonce vers un avenir prometteur, misant sur l'enseignement adapté à tous, grâce à des élèves motivés et des moniteurs déterminés!

J'HALLUCINE! vous ne me croyez pas? Venez donc soutenir nos jeunes lors des prochaines manifestations!

Pour votre information, notre tournoi annuel inter-club (Châtel-St-Denis – Savigny – Yverdon) se déroulera cette année pour la première fois chez nous à Châtel! Nous vous tiendrons plus au courant de la date précise prochainement!





Rappelons quand même que le nombre des médailles obtenues en 2008 par notre club a été de 6 « or » et 4 « argent » et en 2009 de 7 « or » et 5 « argent » (sans compter celles obtenues lors du tournoi amical avec la Migros !).

Jeunesse et Sport « Kids »

Depuis plusieurs années, Jeunesse et Sport projetait d'agrandir ses prestations pour augmenter l'offre de sport pour les enfants. Ainsi fut fait : JS kids a été créé, pour les sportifs en herbe de 5 à 10 ans.

Toujours ouvertes à de nouvelles aventures et nouveaux défis, Fanny et moi nous sommes empressées de nous inscrire au cours de Romont les 24 et 25 janvier 2009. Deux jours intensifs (avec des horaires à vous hérisser les poils sur le crâne !) mais vraiment passionnants.

Plusieurs intervenants, dont une psychomotricienne et des experts de haut vol, comme Babeth Aubert, ancienne responsable du club d'Attalens, sont venus nous transmettre conseils et surtout envie d'enseigner encore mieux à cette tranche d'âge.

Afin d'ouvrir de nouveaux horizons à ces jeunes sportifs, le principe est simple. Pour permettre à tous les talents de s'exprimer et éviter l'ennui, les moniteurs doivent proposer aux élèves la discipline choisie (dans notre cas, le judo) pour la majorité du temps, mais également pour ¼, les sports qui sont apparentés (comme le karaté, self-défense, etc.), et pour ¼ des activités ou sports totalement différents (nous allons donc expérimenter le tchouk-ball, jeux de jonglages, estafettes, marche en forêt et bien d'autres encore).

Cette année donc, nous établirons un programme attractif, plein d'idées et innovant. Nous avons déjà plusieurs contacts avec d'autres clubs et moniteurs. D'ailleurs, vous, parents, êtes invités à devenir acteurs des activités de vos enfants. Vous pratiquez un sport, quel qu'il soit, connaissez des clubs enseignants aux petits, alors manifestez-vous! Toutes les propositions seront les bienvenues et seront étudiées de près!

Le défi est grand, compliqué à mettre en place, mais depuis le temps, Fanny et moi savons retrousser nos manches et plus rien ne nous fait peur, donc, il sera relevé et nous comptons sur votre soutien!

Natacha

Le Judo, école de vie

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 Jigoro Kano¹ et, en tant que fondateur de ce club, il me tient particulièrement à cœur de transmettre cette philosophie.

<u>Héritage de Maître Jigoro Kano.</u>

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, Uke² n'est plus un adversaire, mais devient un partenaire qui aide Tori³ à s'améliorer.



Les principales maximes de Maître Kano sont :

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)

Jita Kyoei : Entraide et prospérité mutuelle

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.

12

¹ Maître Jigoro Kano, 1863 - 1938, fondateur du Judo

Uke : celui qui subit la prise
 Tori : celui qui exécute la prise

De plus, il faut comprendre 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

Le seul adversaire que doit avoir le judoka c'est lui-même. Il doit en permanence chercher à se surpasser et à repousser ses limites.



Jimmy Fondateur et président du club



Présentation d'un club « partenaire »



L'association Streetconcept poursuit le but de permettre à la jeunesse talentueuse de Suisse Romande de se produire devant un public, que ce soit dans le domaine de la chanson, de la danse ou encore du théâtre. Ce soutien est réalisé généralement par la mise sur pied de manifestation comme des concours, des soirées à thèmes, des pièces de théâtre et parfois des spectacles musicaux. L'association fonctionne également en tant que petite agence de « booking » et peut ainsi répondre à des demandes au niveau de l'animation ou de commandes d'artistes.

L'idée principale de Streetconcept n'est pas de générer des bénéfices. Ainsi, il arrive que l'association reverse des montants à d'autres fondations, en général pour l'enfance. Sur le site internet <u>www.streetconcept.ch</u>, vous trouverez des informations plus détaillées.

Aujourd'hui, Streetconcept s'oriente plus particulièrement du côté du théâtre et du cinéma. Plusieurs projets sont en cours. L'objectif est désormais de proposer au public de plus en plus fidèle une pièce de théâtre par année.

Depuis 2006, l'association a pris sous sa gestion un club de Tchoukball. Le sport développant de nouveaux talents et véhiculant un bon message, il était normal que Streetconcept en prenne la charge.

Le Tchoukball est un sport né en Suisse en 1971 des réflexions d'un médecin neuchâtelois, qui avait observé les effets néfastes sur l'individu des sports de « compétition ». En effet, la poursuite de la victoire à tout prix, au détriment du respect de l'adversaire et de son propre corps, menait souvent à des blessures importantes. Son idée fut alors de développer une activité qui permettrait d'éviter le contact et de véhiculer une idéologie différente. Le résultat fut alors … le Tchoukball.

Le sport ressemble au handball et demande une agilité proche du basketball ou encore du volleyball. En équipe, il s'agit d'approcher le « goal » du tchoukball, appelé « cadre », une surface de renvoi de 1m carré, et d'y lancer le ballon afin d'obtenir un effet retour adéquat. La balle va alors être propulsée et l'équipe adverse tentera de la rattraper. Un point est marqué lorsque le ballon touche le sol hors de la surface interdite. Plus d'info sur www.tchoukball.ch.

Le Tchoukball se développe de plus en plus. Des tournois internationaux tiennent leurs quartiers chaque année en Italie, en Angleterre, en France ou même à Taiwan. Très spectaculaire par sa rapidité et sa fluidité, ce sport est malheureusement trop méconnu, peut-être par manque de moyens, ou à cause de sa règle primordiale, l'absence de contact... Ce qui, du point de vue de Streetconcept, renseigne sur la valeur que notre société actuelle accorde au respect de l'être humain...

Tchoukball à Streetconcept les jeudis à Villars-sur-Glâne, Cormanon, 18 h 30.

Marc

Rétrospective

22.11.2008 Tournoi à Yverdon

24-25.01.2009 Reconnaissance J&S Kids pour Fanny et Natacha

16.05. 2009 Tournoi amical avec l'Ecole Club Migros

27.06.2009 Sortie annuelle au Crêt (sentier A Tir d'Ailes)
+ Lancement de la tombola « devinez le poids des moniteurs »

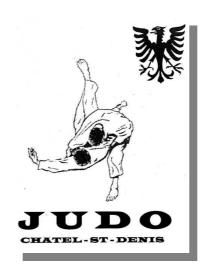
31.10.2009 Souper de soutien en collaboration de Street Concept

22.11.2009 Tournoi de judo inter-club à Savigny





Février 2010	présentation du nouveau logo du club
Début 2010	Création d'un T-shirt officiel du JCC – Bulletin de commande page 21!
20.03.2010	pour les plus gradés, cours technique avec Maître Mikami à Vevey
29.05.2010	Tournoi amical avec l'Ecole Club Migros
26.06. 2010	Sortie annuelle du club
Novembre 2010	tournoi inter-club (voir page 10)



fiste des élèves au 15 septembre 2009

Berregia	Akim	L'Oustand 45	1618	Châtel-St-Denis
Capponi	Gabriel	ch. Crey-Derrey 117	1618	Châtel-St-Denis
Capponi	Luciano	ch. Crey-Derrey 117	1618	Châtel-St-Denis
Capponi	Lucrezia	ch. Crey-Derrey 117	1618	Châtel-St-Denis
Chevalley	Loïc	rue d'Italie 33	1800	Vevey
Chillier	Sacha	Montimbert 10	1618	Châtel-St-Denis
De Santis	Estelle	ch. Crey-Derrey	1618	Châtel-St-Denis
De Sousa	André	Place d'Armes 21	1618	Châtel-St-Denis
Felicio	Simon	rte de Montreux 137	1618	Châtel-St-Denis
Felicio	Théo	rte de Montreux 137	1618	Châtel-St-Denis
Ferreira	Marco	rue de Vevey 42	1618	Châtel-St-Denis
Fidalgo Antunes	Monica	ch. De Crey-Derrey 132	1618	Châtel-St-Denis
Fidlers	Thomas	Lac Lussy 106	1618	Châtel-St-Denis
Fidlers	William	Lac Lussy 106	1618	Châtel-St-Denis
Genoud	John	rte lac Lussy 82	1618	Châtel-St-Denis
Grandchamp	Julien	Le Bourg 126	1618	Châtel-St-Denis
Grandchamp	Mathéo	Le Bourg 126	1618	Châtel-St-Denis
Grosjean	Johan	ch. Crey-Derrey 112	1618	Châtel-St-Denis
Imbach	Kristelle	Grand-Rue 81	1616	Attalens
Inglese	Gaëtan	rte du Lussy 100	1618	Châtel-St-Denis
Janin	Dylan	rte de Vevey 42	1618	Châtel-St-Denis
Janin	Pierre	Grand Rue 81	1616	Attalens
Jorge Da Silva	Enzo	rte des Artisans 36	1618	Châtel-St-Denis
Moreira	Serenela	ch. De l'Eglise	1618	Châtel-St-Denis
Oberson	Jérémy	rte de Vevey 45	1618	Châtel-St-Denis
Orellana	Lucas	Gare 36	1618	Châtel-St-Denis
Pilloud	Morgane	rte de Châtel	1618	Châtel-St-Denis
Rodrigues	Beatriz	rte de Montreux 139	1618	Châtel-St-Denis
Sandoz	Kyillian	ch. Praz du Perey 32	1077	Servion
Sandoz	Mila	ch. Praz du Perey 32	1077	Servion
Spina	Cassandra	En Beauregard 19	1614	Granges
Spina	Mathis	En Beauregard 19	1614	Granges
Sulliger	Robin	Ch. du Grand-Pré 11	1618	Châtel-St-Denis
Talas	Tibor	Ch. Petit Mont 5	1618	Châtel-St-Denis
Tinguely	Franck	Le Rafour	1624	Grattavache
Valente	Ivo	rte de Montreux 59	1618	Châtel-St-Denis
Vauthey	Blaise	Ch. Champ Bally 30	1618	Châtel-St-Denis
Vauthey	Christophe	Ch. Champ Bally 30	1618	Châtel-St-Denis
Veuthey	Bastien	ch. Sur l'Etang 21	1618	Châtel-St-Denis

A nos généreux donateurs

Un tout grand merci à tous!





Drainage lymphatique (Vodder)
Réflexologie
Cours de massages pour bébés

Massages relaxant, neuromusculaire (reboutement)

Fleurs de Bach

Le Bourg 126 1618 Châtel-St-Denis

Tél. 079.294.27.88 Fax 021.948.06.54

www.grandchamp.info · institut@grandchamp.info

Je suis également membre de :





Ass. Suisse en massage pour bébé

et conseillère / consultante



NIKKEN M indépendante en bien-être

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

architecture

A nos généreux donateurs

Un tout grand merci à vous tous !



Notre partenaire pour les solutions bancaires

♦Baloise Bank SoBa

Patrick Vauthey

Expert en assurance avec diplôme fédéral Conseiller en fonds de placement Bâloise

Téléphone +41 21 948 74 33 Téléfax +41 21 948 04 24 Mobile +41 79 213 74 33

Mobile +41 79 213 74 33 patrick.vauthey@baloise.ch

Bureau régional de Châtel-St-Denis Chemin de Champ-Bally 30 - Fruence CH-1618 Châtel-St-Denis21

www.baloise.ch

Privé:

Chemin de Champ-Bally 30 - Fruence CH-1618 Châtel-St-Denis Téléphone +41 21 948 04 33 Téléfax +41 21 948 04 24

Mobile +41 79 213 74 33







J-Shirt du club!!!

Nous allons prochainement créer un T-shirt blanc avec le nouveau logo du club. Afin que chaque membre puisse arborer nos couleurs, le club participe à l'achat d'un premier T-shirt.

Nous vous proposons donc un exemplaire par membre au prix de Fr. 10.— . Chaque T-shirt supplémentaire sera facturé au prix de Fr. 25.—, afin que ton entourage puisse également en profiter.



Nom:

Il y aura une version homme, femme (légèrement cintrée) et enfant.

Le formulaire ci-après est à nous retourner d'ici au 28 février 2010

Prénom:

_							
	1 T-shirt (prix membre) à Fr. 10.—						
	T-shirt (supplémentaire) à Fr. 25						
Taille adulte	НОММЕ	FEMME	couleur Blanche	couleur bleu marine			
	☐ s	☐ S					
	М	М					
	☐ L	L					
	☐ XL	☐ XL					
	☐ XXL	☐ XXL					
Taille enfant	90/100	(3-4 ans)					
couleur	1 10/120	(5-7 ans)					
Gris cendré	1 30/140	(8-10 ans)					
	1 50/160	(11-13 ans)					

Fortie annuelle du 26 juin 2009



Vos moniteurs



Toujours très sérieux... !!!