



La Voix du Dojo

www.judo-anjou.qc.ca

Volume 2 Numéro 12
11 mars 2005

Sommaire

Jeux du Québec.....p.1
Compétition.....p.1
Rencontre amicale II.....p.1
Des nouvelles d'Europe...p.1
Le judo dans l'auto....p.2
Calendrier.... p.2
La Voix du Dojo est publié
par le Club de Judo Anjou
(514) 352-9403



Des nouvelles d'Europe

Marie-Hélène Chisholm a participé le week-end dernier à une compétition de la Coupe du Monde féminin à Tampere, en Finlande (5-6 mars). Elle a terminé au 3e rang chez les -67 kg. Elle a commencé le tournoi par une victoire au dépens de la Polonaise Wrobel par ippon. Elle s'est ensuite mesurée à Faith Pittman de la Grande-Bretagne, qu'elle a défait avant de s'incliner devant l'Espagnole Gutierrez. Marie-Hélène a remporté la médaille de bronze en demi-finale en défaisant Weronica Rainczuk de Pologne par ippon. A suivre ! (MR)

Mot de la rédaction

Bonjour! Dans ce numéro nous avons les résultats de notre Club au Jeux du Québec qui se sont tenus à Saint-Hyacinthe la semaine dernière. Le *Flambeau de l'Est* en parle dans son édition de cette semaine <<http://www.flambeaudelest.com/>>. Patrick Lam a participé au Tournoi sélection 3 à Trois-Rivières il y a quelques semaines. Et nous continuons de suivre les péripéties de Marie-Hélène Chisholm qui compétitionne en Europe. Enfin, François Xavier Boulé nous amène à introduire les valeurs du judo dans nos activités quotidiennes. Cette semaine: la conduite automobile.

Jeux du Québec

Randy Marks s'est classé 3e dans sa catégorie (-55 kg) aux Jeux de Québec qui se tenaient à Saint-Hyacinthe la semaine dernière. Les autres représentants du Club d'Anjou, Pierre-Luc Ledoux (11e), Alexandre Després (7e), Jakob Tremblay-Neveu et Marc-André Duff, ont bien performé mais ont fait face à une opposition de taille. Le directeur technique Réjean Lavoie a souligné que la plupart des autres régions avaient entre 8 et 11 judokas de qualité, tandis Bourassa n'a pu présenter que 5 participants.

Compétition : Tournoi sélection

Notre ami Patrick Lam a participé au Tournoi sélection 3 de Trois-Rivières le 20 février dernier. Il a remporté 3 combats sur 5, deux par ippon (seoi-otoshi et ko-uchimakikomi) et l'autre par waza-ari. Ces deux défaites furent contre le médaillé d'or Stéphane Chrétien (2 fois champion canadien) et le médaillé de bronze Jérôme Turcotte. Il a terminé au 7e rang dans un groupe de 21 judokas dans la catégorie des -73 kg! Bravo Patrick!

Rencontre amicale II

Le samedi 19 mars aura lieu la deuxième **Rencontre amicale** au dojo de notre club. En effet, suite au succès de la première rencontre du 12 février dernier, notre Directeur technique Réjean Lavoie a décidé de répéter l'expérience. Comme la dernière fois, nous aurons le plaisir d'accueillir les clubs de Montréal-Nord et de Pointe-aux-Trembles. Les poussins, benjamins et cadets (ceinture blanche, blanche-jaune et jaune) s'initieront au développement technique de leur sport lors de cette rencontre.

Communiquez vos commentaires et nouvelles à :

Richard Coveney Jacques Écuyer Patrick Lam Marc Rainville
ou par courriel clubjudoanjou@yahoo.com

Du judo dans l'auto



Vous vous dites « il n'y a pas assez d'espace! ». Il faut penser différemment... Le judo est plus qu'un assortiment de projections debout et de contrôle au sol. C'est aussi un état d'esprit qui nous guide sur la Voie; sur le tatami comme dans nos activités quotidiennes.

Été comme hiver, j'adore conduire! Le ronronnement du moteur, le bruit des pneus sur l'asphalte, la beauté des paysages... fais le vide mental... sans penser, j'esquive gracieusement les « nids d'autruche »... J'en profite souvent pour pratiquer ma respiration abdominale.

Néanmoins la route québécoise n'est pas toujours un havre de paix. En effet, le conducteur-type y passe souvent de longs et pénibles moments. Stressés, fatigués, impatients... certains d'entre eux évacuent frustration et colère par des comportements souvent irrespectueux voire dangereux.

RAPPEL : Une voiture est une arme redoutable, mortelle comme le sabre de l'antique samouraï. Un véhicule peut blesser, rendre infirme ou tuer... comme les techniques du judo réalisées sans contrôle. « Savoir conduire » ne veut pas dire « être un bon conducteur ». Assurer la sécurité de ceux qui sont à l'intérieur comme à l'extérieur de la voiture est davantage une question d'attitude et de contrôle que de technique.

Suivre la Voie (du judo) sur la route, c'est chercher à s'améliorer en faisant l'usage optimal de son énergie pour rendre la circulation automobile efficace et agréable pour tous. Partons du principe que l'automobile est aussi un moyen de transport utile et que son conducteur désire arriver à destination en bonne santé physique et mentale. Voici quelques pistes de réflexion...

IMPORTANTANCE DE LA VIE : La vie sous toutes ses formes est importante. La manière dont je conduis mon véhicule démontre que j'ai le souci de la sécurité et santé des autres.

RESPECT : Sur la route comme sur le tatami, je ne laisse pas mes émotions négatives prendre le dessus. Je respecte toujours autrui en paroles et en gestes. Je respire profondément et reste calme.

CONTRÔLE : Sur la route comme sur le tatami, il n'y a pas d'égo... il n'y a rien à prouver. Je cède le passage et j'aide à la fluidité de la circulation.

DISCIPLINE : Je ne coupe pas, je ne dépasse pas par la droite ni par l'accotement... Je contribue à rendre la Voie sécuritaire en respectant les règles de conduite.

PRÊCHER PAR L'EXEMPLE : N'oubliez pas que vous transportez souvent vos enfants... Quel exemple de conduite leur donnez-vous?

Ayez en tête que la route ne nous appartient pas, nous « l'empruntons » à chacun de nos déplacements et vous serez sur la bonne route. (Coll. François Xavier Boulé)

Calendrier

Mars 2005

Événements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui?
Rencontre amicale II	19	Anjou		Poussin, benjamin, cadet (bjo)
Tournoi Île Perrot	20	Île Perrot		cadet, juvénile (jovbm)

Avril 2005

Événements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui?
Jeux de Montréal	2	Montréal		Poussin, benjamin, cadet (bjo)
Championnat provincial junior, sénior	9-10	Lévis		Junior, sénior
Coupe Berthelette	16	Saint-Hubert		Cadet, juvénile, junior, sénior (jovb)
Tournoi par pool	17	Saint-Hubert		15 ans et +, marron et noir