



Volume 2 Numéro 3
8 octobre 2004

La Voix du Dojo

www.judo-anjou.qc.ca

Sommaire

Mot de la rédaction.....p.1
Portrait : Réjean Lavoie...p.1
AGA reportée....p.1
Congé de l'Action de Grâce...p.1
Vocabulaire du judo....p.2
Omnium international....p.2
Calendrier.....p.2

AGA reportée

Veillez noter que l'assemblée générale annuelle des membres du Club de judo, annoncée pour le samedi 9 octobre, a été reportée au **samedi 16 octobre à 10 h 30**. Nous comptons sur votre présence!

P.S. Rabais de 50% pour les membres actifs du conseil d'administration.

Fin de semaine de l'Action de grâce

Veillez noter qu'il y aura **cours** samedi le 9 octobre mais qu'il n'y aura **pas de cours** le lundi 11 octobre, jour de l'Action de grâce.



Mot de la rédaction

Bonjour à tous! Dans ce troisième numéro de votre journal, nous commençons une nouvelle rubrique avec un portrait de l'un de nos entraîneurs. Qui sont-ils? Que font-ils? Qu'est-ce qui les motive? C'est ce qu'on tentera de vous faire découvrir. Nous débutons cette rubrique avec notre directeur technique Réjean Lavoie. Nous continuons notre deuxième volet sur le vocabulaire du judo avec les chutes et déplacements. Nous vous rappelons que l'assemblée générale annuelle a lieu samedi le 16 octobre à 10 h 30 et qu'il y a des postes vacants au sein de Conseil exécutif (vice-président et secrétaire). Ce sera le temps de faire part au conseil d'administration de vos suggestions et de vos idées pour améliorer notre Club pour la prochaine saison. Venez en grand nombre!

Portrait : Réjean Lavoie, directeur technique

Un grand voyageur

Réjean Lavoie, ceinture noire 3^e dan, est directeur du Club de Judo Anjou depuis deux ans. Né à Rivière-Ouelle (Bas Saint-Laurent) en 1951, Réjean a parcouru beaucoup de chemin au cours de sa vie : Il a vécu pendant un certain nombre d'années à Sept-îles, Port-Cartier, Québec, Jonquière, entre autres, avant de s'arrêter à Repentigny en 2001. Et chaque jour, son travail de commissionnaire pour Hydro-Mobile l'amène à avaler quelque 500 kilomètres de route.

Réjean a pris ses premiers cours de judo à Victoriaville en 1972, à l'invitation de l'un de ses collègues de classe, pensionnaire lui aussi à l'École du meuble. Son défi : démontrer que l'on pouvait progresser en dépit d'une petite taille. Réjean enseigne le judo depuis près de 30 ans, soit depuis l'obtention de sa ceinture noire au printemps 1976. Il se rappelle avec plaisir de cette époque, riche en victoires aux compétitions régionales et provinciales pour la Coupe du Québec. Il a ensuite dirigé le club de judo de Port-Cartier jusqu'en 1988. Il est très fier d'avoir pu amener une de ses élèves, Lyne Poirier, à participer aux Jeux Olympiques de Barcelone en 1992. **Kata-guruma**, une projection facilitée par sa petite taille et la force de son dos, lui a d'ailleurs permis de remporter un grand nombre d'ippons. Au sol, Réjean privilégie **hon-gesa-gatame**, une immobilisation solide. Pour Réjean, le judo, c'est « l'école de la vie ». Aux jeunes, il veut inculquer la discipline; aux adolescents, il leur demande de donner le meilleur d'eux-mêmes; et aux adultes, il veut leur donner le goût de se mettre en forme tout en s'amusant. Son grand **projet** : former de bons judokas. (RC)

**Communiquez vos commentaires et nouvelles à
l'équipe du journal :**

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

Vocabulaire du judo

Voici d'autres termes usuels du judo.

Chutes

ukemi	chute
mae-ukemi	chute vers l'avant
ushiro-ukemi	chute arrière
yoko-ukemi	chute sur le côté

Déplacements

ayumi-ashi	marche habituelle, un pied dépassant l'autre
jigo-tai	position défensive du corps
kumi-kata	prise du judogi
kuzushi	déséquilibre
rei	salut debout
shin-tai	déplacement
shizen-tai	position naturelle du corps (une largeur de hanche)
suri-ashi	marche en glissant les pieds au sol
tai-sabaki	mouvement tournant du corps
tsugi-ashi	marche en gardant toujours le même pied en avant
zarei	salut agenouillé

Omnium international de Judo

Cinq athlètes du Club Anjou se sont mesurés à des judokas du Canada et des Etats-Unis le week-end dernier (2-3 octobre), lors du 28^e Omnium international de judo du Québec au Centre Pierre-Charbonneau à Montréal.

Patrick Lam, Randy Marks, Tatiana Marks, Luc Phan et Kevin Robindaine ont représenté le club.

L'Omnium senior est un tournoi donnant des points régionaux (Judo Canada) en vue d'une qualification plus tard dans la saison (mars pour les seniors et mai pour les juniors).

Le directeur technique Réjean Lavoie, qui accompagnait nos judokas, a indiqué que cela avait été « une très belle compétition », où l'on a pu voir du « bon judo ».

Merci à

**sports
experts®**

Place Versailles et Galeries d'Anjou

pour leur commandite de 1000 \$.

Calendrier

Octobre 2004

Événements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui ?
Assemblée générale du Club	16 octobre	Anjou		Tout le club
Colloque des entraîneurs	30 octobre	St-Jean sur Richelieu	20 octobre	
Sélection juvénile	31 octobre	St-Jean sur Richelieu		Juvenile verte et +

Novembre 2004

Événements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui ?
Stage technique	6- 7 novembre	St-Jean sur Richelieu	8 octobre	Entraîneurs
Mudansha inter-zone	13 novembre	Varenes		Juvenile, junior, senior (jaune, orange, vert et bleu)
Coupe Daniel Hardy	13 novembre	Cégep de Lévis		Juvenile, junior, senior (jaune, orange, vert et bleu)
Par pool	14 novembre	Cégep de Lévis		Marron, noir 15 ans et +