



Volume 2 Numéro 5 5
novembre 2004

La Voix du Dojo

www.judo-anjou.qc.ca

Sommaire

- Mot de la rédaction.....p.1
Portrait : Yolande Cotineau...p.1
En bref...p.1
Qu'est-ce que le salut?...p.2
Compétition...p.2
Attentions vos pieds!...p.2
Calendrier...p.2

La Voix du Dojo est publié
bimensuellement et gratuitement
par le Club de Judo Anjou
(514) 352-9403

Mot de la rédaction

Bonjour à tous! Avec les dernières feuilles d'automne arrive le 5^{ième} numéro du Bulletin du Club. Cette édition vous présente, en plus de nos chroniques habituelles, les premiers résultats de la compétition qui a eu lieu à Saint-Jean-sur-Richelieu. Nous vous présentons également une de nos nouvelles enseignantes du samedi : Yolande Cotineau. Et nous continuons notre rubrique de lexique du judo en expliquant un rituel fort répandu dans les arts martiaux : le salut. N'oubliez pas de consulter régulièrement le Bulletin pour tout savoir sur le Club. Si vous avez des commentaires ou des suggestions à nous faire, n'hésitez pas à communiquer avec nous...

En bref...

C'est la date limite ce week-end pour :

- rapporter les talons des billets pour le tirage de Judo Québec. L'an dernier, la vente de billets a permis au Club de recevoir 2 520 \$.
- commander votre blouson du Club de Judo Anjou. Le vêtement, disponible en différentes grandeurs, se vend 60 \$.
- se procurer les photos individuelles et de groupe, prises lors du passage de ceinture en juin dernier, au coût de 12 \$ l'ensemble.

Portrait : Yolande Cotineau

Yolande Cotineau, qui enseigne aux jeunes le samedi, fait partie des nouveaux entraîneurs du Club Anjou cette année. Yolande est née à Terrebonne, en banlieue de Montréal, dans une famille de neuf enfants qui ont tous fait du judo à un moment ou l'autre. Aujourd'hui, ses frères Marcel et Louis, tous deux ceinture noire 2^e dan, pratiquent toujours le judo à Lachenaie. Yolande a commencé l'apprentissage du judo à 12 ans et a obtenu sa ceinture noire à l'âge de 21 ans. Présentement 3^e dan, elle compte 15 ans d'enseignement. Elle s'entraîne également au dojo de La Plaine. Il va sans dire que ses enfants Sophie et Kim, respectivement ceinture bleue et ceinture orange, n'ont pu échappé aux leçons de judo !

Pour immobiliser un adversaire au sol, Yolande aime bien utiliser **tate-shio-gatame**. Ses projections préférées sont **morote-seoi-nage**, qu'elle a beaucoup utilisé en compétition, et **ko-ushi-gari**, qu'elle a pratiqué pendant des années. Elle a encore en mémoire le stage d'une journée qu'elle a suivi avec le maître **Hiroshi Nakamura** (Club Shidokan) il y a une dizaine d'années. Elle a été impressionnée par les multiples variantes de **tai-otoshi** que le maître a enseigné. Les projets qui lui tiennent à cœur : continuer d'enseigner le judo et surtout faire aimer cet art martial. Le respect, l'entraide et l'amitié sont les valeurs qu'elle essaie de transmettre aux jeunes qui suivent ses cours. (RC)

**sports
experts**[®]
Place Versailles et Galeries d'Anjou

Communiquez vos commentaires et nouvelles à l'équipe du bulletin :

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

Qu'est-ce que le salut ?

Le judo est un art martial grandement ritualisé (habillement, technique, etc.). Parmi ces rites, l'un des premiers que l'on apprend est le salut. On salue en montant sur le tatami, au début et à la fin d'une séance d'entraînement ou de cours, au début et à la fin d'un exercice ou combat avec un partenaire, et chaque fois que l'on quitte le tatami. Que de saluts!

C'est une marque de respect envers notre partenaire, le professeur, le Maître fondateur (Jigoro Kano) et le lieu où l'on pratique le sport lui-même (le tatami). Ce respect fait partie du « Code Moral » à suivre par les judokas et est expliqué sur le site du Club (<http://www.judo-anjou.qc.ca/morale.html>).

On salue de deux manières :

Debout (Ritzurei) : c'est le salut simple; il s'exécute en position debout (talons joints, les bras le long du corps) devant son partenaire.

Agenouillé (Zarei) : exécuté avant un randori ou exercice au sol et lors de la salutation du début et de la fin de la séance d'entraînement ou du cours.

Avant de saluer, on doit toujours corriger sa tenue vestimentaire (ajuster son judogi, nouer sa ceinture, etc.). (MR)

Suite dans le prochain numéro

Compétition

Le Club a remporté 2 médailles le week-end dernier au tournoi juvénile qui se déroulait à Saint-Jean-sur-Richelieu. Cinq judokas d'Anjou ont participé à la compétition, la première sélection pour le championnat canadien qui se déroulera l'été prochain en Alberta.

Randy Marks – Or – Catégorie 55 kg (4 victoires)

Alexandre Després – Bronze – Catégorie 55 kg (3 victoires 2 défaites)

Christopher Marks - Catégorie 42 kg (2 victoires, 2 défaites)

Pierre-Luc Ledoux - Catégorie 48 kg (1 victoire, 2 défaites)

Marc-André Duff - Catégorie 66 kg et moins (2 victoires, 2 défaites mais une trentaine de participants !)

Remerciement à Patrick Lam qui est venu de Boston pour participer à l'arbitrage.



Photo Serge Duff

Un message d'intérêt public de votre entraîneur Luc Phan : « Attentions vos pieds ! »

Il est important de ne pas se promener pieds nus à l'extérieur des tapis pour des raisons d'hygiène. Que ce soit pour se déplacer du vestiaire au tatami ou simplement pour marcher à l'extérieur des tapis, nous vous demandons de toujours porter des sandales. La raison est simple : plusieurs personnes marchent dans les corridors en souliers ou en bottes durant l'hiver. Si vous n'avez pas de sandales, vous risquez de ramener de la saleté sur le tapis ou même d'attraper des verrues plantaires. C'est pour cela que nous vous demandons de toujours avoir quelque chose à vous mettre dans les pieds, si ce n'est pas déjà fait. C'est dans notre intérêt à tous, comme le dit la publicité !

Calendrier

Novembre 2004

Évènements	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)
Tournoi par pool	14 novembre	Cégep de Lévis		Marron, noir 15 ans et +

Décembre 2004

Évènements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui?
Mudansha I	4 décembre	Coll. Stanislas, Montréal		Benjamin, Cadet, jaune, orange, vert, bleu
Coupe Jukado	5 décembre	Coll. Stanislas, Montréal		Juvenile orange/verte, bleu/marron
Tournoi des fêtes	11 décembre	Anjou		A déterminer
Stage Marie-Hélène Chisholm	18-19 décembre	Anjou		Tous