



Volume 2 Numéro 6
19 novembre 2004

La Voix du Dojo

www.judo-anjou.qc.ca

Sommaire

Mot de la rédaction....p.1
Portrait : Luc Phan...p.1
Stage...p.1
Le rituel du salut...p.2
Compétition...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! Cette 6^e édition du Bulletin du Club vous présente les résultats de la première grande compétition qui a eu lieu à Québec (Coupe Daniel-Hardy). Nous vous présentons également un de nos nouveaux enseignants du samedi et habitué du Dojo à Anjou : Luc Phan. Nous terminons notre rubrique sur le salut avec une description du cérémonial au début et à la fin de la séance d'entraînement. Dernier rappel pour ceux qui n'auraient pas encore remis leurs billets de Judo Québec... il se fait tard! 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.....

Stage

Marie-Hélène Chisholm

L'athlète Marie-Hélène Chisholm (5^e aux JO d'Athènes 2004 et 1^{ère} au Championnat canadien 2004) donnera un stage le week-end du 18-19 décembre prochain au Club Anjou. Le stage consiste en trois ateliers d'une durée d'une heure et demie chacun. Le stage est ouvert à tous les membres du club ainsi qu'aux non-membres. Pour plus d'information ou pour vous inscrire, voir le directeur technique Réjean Lavoie. Coût : 20 \$. On peut s'inscrire dès maintenant.

Horaire du stage

Samedi 18 décembre

9 h – 10 h 30 : Cadet orange et +
10 h 30 – 12 h : Juvénile et +
14 h – 14 h 30 : Cadet orange et +
15 h 30 – 17 h : Juvénile et +

Dimanche 19 décembre

9 h – 10 h 30 : Cadet orange et +
10 h 30 – 12 h : Juvénile et +

Portrait : Luc Phan

Luc Phan, 17 ans, est un habitué du dojo Anjou depuis plusieurs années. C'est ici qu'il a commencé l'apprentissage du judo à l'âge de 9 ans. Sa sœur Lan-Anh et son frère Tai suivent ses traces au Club de Judo Anjou. Après avoir été assistant-entraîneur à plusieurs occasions, Luc enseigne maintenant aux jeunes le samedi. Deux éléments sont particulièrement importants pour ce jeune instructeur : savoir bien chuter et travailler en souplesse.

Luc a commencé le judo pour faire du sport et se garder en bonne forme physique. Il a décidé de poursuivre l'apprentissage de cette discipline parce qu'il aimait le mouvement, le déplacement corporel du judo.

Luc aime faire de la compétition. Il estime d'ailleurs avoir participé à plus d'une quarantaine de compétitions dans sa carrière. Il s'est distingué à plusieurs reprises : champion provincial en 2003 et 2^e au championnat canadien en 2002 et 2003. Il projette de continuer activement à participer aux compétitions au cours des deux prochaines années. Ses projections préférées, qu'il a utilisées souvent en compétition, sont morote-seoi-nage et ippon-seoi-nage. Au sol, il favorise kuzure-kami-shio-gatame : une immobilisation solide qui convient bien aux retournements et aux enchaînements.

Le passage de sa ceinture noire à 16 ans avec Kevin Robindaine, à Jonquière en juin 2004, demeure le moment fort de sa jeune et prometteuse carrière de judoka. (RC)

Le rituel du salut

Au début d'une séance d'entraînement (ou cours), les judokas se mettent en ligne droite, côte à côte, par ordre de couleur de ceinture, devant le professeur et les entraîneurs. Le professeur s'agenouille suivi simultanément par les entraîneurs et les élèves. Le plus haut gradé (*Sampai*, placé à droite de cette ligne) demande l'attention (*kiotsuke*) puis appelle au salut du professeur et des entraîneurs (*Senseini rei*), fait l'appel au salut du fondateur (Jigoro Kano) après que le professeur et les entraîneurs se soient retournés pour faire face à la photo du fondateur (*Shomeni rei*). Le professeur et les entraîneurs se relèvent, à l'unisson avec les élèves. Le professeur salue les élèves qui retournent le salut.

À la fin de la séance d'entraînement (ou cours), *Sampai* peut annoncer *Moukso* (méditation). Tout le monde ferme les yeux et médite ou fait le vide pour se concentrer et se remémorer les points essentiels de l'entraînement. Puis le *Sampai*, dit *moukso yamé* (arrêtez la méditation). Il appelle au salut du professeur (*Senseini rei*) puis le salut du fondateur (*Shomeni rei*). Le professeur et les entraîneurs se relèvent, à l'unisson avec les élèves. Le professeur salue les élèves qui retournent le salut. On remercie la participation de chacun avec un *Ouss!* Ceci décrit ce qui est fait à Anjou, mais ce rituel peut varier dans d'autres dojos, voire dans d'autres pays. (MR)

**sports
experts®**

Place Versailles et Galeries d'Anjou

Compétition

Des médailles au Tournoi Coupe Daniel-Hardy

Une vingtaine de judokas du Club sont allés au cégep Lévis-Lauzon le week-end dernier (13-14 novembre 2004) pour participer au Tournoi de la Coupe Daniel-Hardy (formule double élimination ; pool pour 7 et moins).

Il y avait plus de 300 participants. Anjou avait trois candidats dans la catégorie Cadets. La durée des combats a été fixée à 2 minutes.

David Bombardier : (3 victoires/4 combats) **Argent**

Louis Philippe Paris : (1/2) **Argent**

Madeleine Therrien : (0/2)

Anjou a inscrit 11 candidats au niveau juvénile. Durée des combats : 3 minutes.

Marie-Claude Comeau : (2/2) **Or**

Philippe Bonin-Salvo : (2/3) **Or**

Mathieu Bonin-Salvo : (2/3) **Argent**

Alexandre Després : (2/3) **Argent**

Tommy Lepage : (3/4) **Argent**

Christopher Marks : (3/4) **Argent**

Jessy Vanderzweep : (1/2) **Argent**

Michael Baldessari : (1/3) **Bronze**

Marc-André Duff : (0/2)

Lan-Anh Phan : (0/3)

Après un bon repas et une longue route, nos participants et leurs parents sont arrivés à Montréal autour de minuit et demi. (Coll. Serge Duff)

Dimanche, la compétition a permis d'obtenir des points pour trois de nos judokas : Randy Marks (catégorie 15+ Marron) (3/4) 27 points; Claude Sylvain (Vétéran 35+ Marron/Noire) (2/4) 17 points; et Patrick Lam (catégorie 15+ Noire) (2/4) 10 points. (Coll. Patrick Lam)

Communiquez vos commentaires et nouvelles à :

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

Calendrier

Décembre 2004

Évènements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui?
Mudansha 1	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	20 \$	Tous