



Volume 2 Numéro 7
3 décembre 2004

La Voix du Dojo

www.judo-anjou.qc.ca

Sommaire

Mot de la rédaction	p.1
Portrait : Jean-François Marceau	p.1
Stage Marie-Hélène Chisholm	p.2
Compétition : Ontario Open	p.2
Conseil d'administration	p.2
Horaire des Fêtes	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 7e édition du Bulletin du Club arrive au début décembre, et qui dit décembre dit Noël! Mais avant de fêter, il y aura beaucoup d'activités ce mois-ci. Cela commence ce week-end avec le Mudansha et la Coupe Jukado au Collège Stanislas. Nous continuons la semaine suivante avec la Fête des judokas. Et finalement nous terminons le week-end suivant (dernier week-end avant la relâche pour les Fêtes) avec le stage de Marie-Hélène Chisholm. Notre rubrique « Portrait de nos entraîneurs » présente Jean-François Marceau, qui alterne le mercredi avec Jean-Pierre Flayeux. N'oubliez pas de consulter votre Bulletin pour connaître les dates des derniers cours de l'année et la date de retour en 2005. Si vous avez des commentaires ou des suggestions à nous faire, n'hésitez pas à communiquer avec nous...

Portrait : Jean-François Marceau

Jean-François Marceau fait partie des nouveaux entraîneurs du Club de judo Anjou depuis cet automne. Il donne le cours du mercredi soir aux adultes, en alternance avec Jean-Pierre Flayeux. Originaire de Sept-Iles, sur la Côte-Nord, Jean-François détient le grade *yondan* (4^e dan). Il a commencé le judo très jeune, à l'âge de 6 ans. Dix ans plus tard, adolescent de 16 ans, il obtenait sa ceinture noire. Réjean Lavoie a été son premier entraîneur, de 1982 à 1988. C'est lui qui l'a pour ainsi dire convaincu (à l'aide d'une clé de bras symbolique!) à faire de la compétition. Jean-François s'entraîne présentement au dojo Shidokan. Diplômé de l'École Polytechnique de Montréal, Jean-François poursuit ses études de deuxième cycle en génie électrique à l'Université McGill.

Jean-François a commencé à pratiquer le judo pour imiter son frère. « Et comme j'adorais me chamailler, dit-il, c'était le sport parfait pour moi. » En effet, il a appris à se chamailler sérieusement sur les tatamis pour collectionner médailles et trophées : champion canadien sénior à cinq reprises, une fois junior et deux fois juvénile, champion du U.S. Open 2004 et médaillé à Rendez-vous Canada, aux Jeux de la Francophonie, aux Jeux du Commonwealth, aux Jeux Panaméricains et au Swedish Open.

C'est d'ailleurs lors d'une compétition aux Jeux du Commonwealth, en Angleterre en 2002, qu'il a ramené son meilleur souvenir dans la pratique du judo. Il a vaincu le Britannique dans le combat pour la médaille de bronze lors d'un match serré dans un stade électrisé car la foule prenait pour son concitoyen.

Uchi-mata est la projection préférée de Jean-François. Au sol, n'importe quelle immobilisation lui convient, en autant qu'il parvienne à tenir son adversaire pendant 25 secondes.

Dans son enseignement, Jean-François prône le respect de l'adversaire. Comme le judo est un sport de combat, afin d'éviter les blessures de part et d'autre, on se doit de respecter l'adversaire dans la victoire comme dans la défaite. Jean-François compte délaisser la compétition graduellement (après un sixième titre canadien, peut-être?) pour se consacrer davantage à l'entraînement d'athlètes. En compétition, il aimerait amener l'athlète à réfléchir par lui-même avant et pendant un combat pour choisir la stratégie et l'adapter pour vaincre l'adversaire. « Le judo doit se faire intelligemment et non pas seulement instinctivement. » Mais entre temps, il va se préparer cet hiver à passer son 5^e dan.

Stage Marie-Hélène Chisholm

L'athlète Marie-Hélène Chisholm (5^e aux Jeux Olympiques 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.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, voir le directeur technique Réjean Lavoie.
Coût : 20 \$.

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 +

Compétition : Ontario Open

Patrick Lam (ceinture noire) a participé le week-end dernier au tournoi Ontario Open, à Toronto, avec une quarantaine d'autres judokas dans la catégorie 73 kg sénior. Il a gagné un combat et perdu les deux autres, pour finalement se classer en 25^e position sur 40. « J'aurais pu gagner plus de combats, nous écrit-il de Boston, mais j'ai fait trop d'erreurs non forcées. »

Nouveau Conseil d'administration

Lors de l'assemblée générale annuelle des membres du Club de judo Anjou, le 16 octobre dernier, de nouveaux membres ont été élus au Conseil d'administration pour combler les postes vacants. Lors de sa rencontre du 30 novembre dernier, les membres ont procédé à l'attribution de rôles spécifiques au sein du CA. Ainsi, le Conseil exécutif est maintenant composé de : Pierre Bégin (Président), Wilfrid Blanchette (Vice-président), Richard Coveney (Secrétaire), Lyne Desjardins (Registraire) et Serge Duff (Trésorier). Jacques Écuyer, Patrick Lam, Philippe Lemieux, Debbie Marks et Marc Rainville sont les Administrateurs qui complètent le CA.

Le Conseil et le directeur technique ont de nombreux projets pour le Club. Si vous êtes disposés à donner quelques heures de votre temps pour participer à la réalisation des activités du Club, n'hésitez pas à donner votre nom à Réjean Lavoie.

Communiquez vos commentaires et nouvelles à :

Richard Coveney Jacques Écuyer
Patrick Lam Marc Rainville

ou par courriel
clubjudoanjou@yahoo.com

Horaire des Fêtes

Samedi

Dernier cours

11 décembre

Retour

8 janvier

Mardi-Jeudi

Mardi 21 décembre

Jeudi 6 janvier

Lundi-Mercredi-Vendredi

Mercredi 22 décembre

Mercredi 5 janvier

**sports
experts®**

Place Versailles et Galeries d'Anjou

Calendrier

Décembre 2004

Événements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui?
Mudansha 1	4	Coll. Stanislas, Montréal		Benjamin, Cadet, jaune, orange, vert, bleu
Coupe Jukado	5	Coll. Stanislas, Montréal		Juvénile orange/verte, bleu/marron
Fête des judokas	11	Anjou		À déterminer
Stage Marie-Hélène Chisholm	18-19	Anjou	20 \$	Tous

Janvier 2005

Événements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui?
Entraînement provincial	8-9	Montréal		Bleu, Marron 15 et +
Coupe Gadbois	15-16	Montréal		Benjamin, cadet, juvénile, junior et sénior
Finale rég. Jeux du Québec	21	Anjou (à déterminer)		Cadet, juvénile, jaune, orange, vert, bleu, marron
Mudansha 2	29	Coll. Stanislas, Montréal		Benjamin, cadet, juvénile, junior, senior (jovb)
Tournoi par pool	30	Coll. Stanislas, Montréal		Marron et noir 15 et +