



# La Voix du Dojo

[www.judo-anjou.qc.ca](http://www.judo-anjou.qc.ca)

Volume 2 Numéro 9  
21 janvier 2005

## Sommaire

Mot de la rédaction.....p.1  
Coupe Gadbois.....p. 1  
Nos médaillés d'Or....p. 1  
Amenez un ami!.....p. 1  
Souvenirs de stage avec  
Marie-Hélène Chisholm...p.2  
Calendrier.... p.2

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

## Mot de la rédaction

Bonjour et Bonne et Heureuse année à tous!!! L'année commence en lion avec, déjà, les résultats de la compétition de la Coupe Gadbois qui s'est déroulée le week-end dernier. Suite au stage donné par Marie-Hélène Chisholm à la fin décembre, un de nos vénérables membres, Alain Bélisle, nous livre ses impressions sur cette activité de formation. De la part de l'équipe de rédaction, nous vous souhaitons à tous une excellente Année 2005! Si vous avez des commentaires ou des suggestions à nous faire, n'hésitez pas à communiquer avec nous... **Dernière heure** : Ne manquez pas l'émission *Le Revers de la Médaille*, le dimanche 23 janvier à 16 h 30 sur les ondes de la télévision de Radio-Canada : Marie-José Turcotte rencontre le judoka et médaillé olympique **Nicolas Gill**. En reprise lundi, à minuit.

## Nos médaillés d'Or



Randy **MARKS**



Jean-Philippe **HUGHE**



Marie-Claude **COMEAU**



Lan-Anh **PHAN**

Photos : Serge Duff

## Coupe Gadbois

17 judokas du Club Anjou ont participé à la Coupe Gadbois (compétition régionale) le week-end dernier (15-16 janvier) au Centre Gadbois, à Saint-Henri. Nos participants ont remporté 4 médailles d'or, 3 d'argent et 6 de bronze. Voici le classement par catégories, avec la médaille remportée.

### Benjamins

PHAN Tai

### Cadets

COMEAU Vincent  
DEJEAN Kristina  
THERRIEN Madeleine  
PARIS Louis-Philippe  
RAINVILLE Carl

### Argent

### Argent

### Bronze

### Bronze

### Bronze

### Juveniles

BOARI Daniel

COMEAU Marie-Claude

DESPRÉS Alexandre

DUFF Marc-André

HUGHE Jean-Philippe

LEDOUX Pierre-Luc

MARKS Christopher

MARKS Randy

PARENT Alexandre

PHAN Lan-Anh

PROULX Guillaume

**Or**

**Bronze**

**Bronze**

**Or**

**Bronze**

**Argent**

**Or**

**Or**

Félicitations à tous !

## Semaine « Amenez un ami ! »

Encore une fois cette année, le Club offre à ses membres la possibilité d'amener un ami lors d'un cours la semaine prochaine (semaine du 22 au 29 janvier). Vos invités n'ont qu'à se vêtir d'un T-shirt et d'un pantalon de jogging. Voilà une bonne occasion de faire découvrir le judo à d'autres personnes. Et c'est gratuit !

## Souvenirs de stage avec Marie-Hélène Chisholm

Le club a eu l'honneur en décembre dernier d'être l'hôte d'un stage donné par Marie-Hélène Chisholm (ceinture noire 2<sup>e</sup> dan) championne canadienne et 5<sup>e</sup> aux Jeux olympiques d'Athènes dans la catégorie des moins de 63 kg. Près d'une quarantaine de personnes ont participé au stage, qui comprenait trois séances de 90 minutes. Chaque séance débutait par un réchauffement qui était suivi par la démonstration et la pratique de différentes techniques.

En *Tachi waza* (debout) nous avons travaillé *kata-guruma* « à la Nicolas Gill », *o-soto-otoshi* (une variante de *o-soto-gari*) puis des « attrapés de jambes ». Le travail au sol (*Ne waza*) a été plus important. C'est d'ailleurs une des forces de Mme Chisholm.

À partir de la position assise, nous avons travaillé un retournement qui nous est familier. Puis, deux techniques permettant de prendre l'initiative quand on se retrouve entre les jambes d'un partenaire assis. L'une consiste à passer par-dessus la cuisse et l'autre à s'allonger sur la jambe pour passer par-dessus.

Par la suite nous avons étudiés différents retournements quand l'adversaire est sur le ventre en position défensive. Tous les retournements étudiés s'effectuaient à partir de la tête. Après avoir démontré des techniques plus élémentaires, Mme Chisholm s'est concentrée sur un retournement de type *sankaku-jime* se terminant de diverses manières. Son truc personnel : se laisser piéger la jambe pour reprendre l'initiative en terminant soit par une clé de bras soit en par une immobilisation.

La dernière séance s'est terminée par une discussion et une période de questions où Mme Chisholm nous a principalement entretenu de son récent voyage d'entraînement au Japon et en Corée, ainsi que de son expérience olympique.

Ce stage fût l'occasion de nous rendre compte que les situations de travail qu'on nous expose au club chaque semaine sont similaires à celles qu'on pratique à un haut niveau. De plus, il est toujours intéressant de travailler des variantes ou des détails de situations qui nous sont déjà familières. Et c'est toujours un privilège de recevoir l'enseignement d'une championne. (Coll. Alain Bélisle)



### Marie-Hélène Chisholm

*Marie-Hélène est née le 8 janvier en 1979 à Port-Cartier, sur la Côte-Nord. La Côte-Nord est d'ailleurs connue pour former des judokas de qualité. C'est Lyne Poirier, originaire également de Port-Cartier, qui sera le modèle de Marie-Hélène. Lyne a représenté le Canada à Barcelone en 1992 et dirige le club Judokan Port-Cartier. C'est à ce dojo que Marie-Hélène s'inscrit à 10 ans.*

*À 12 ans elle remporte son premier championnat canadien chez les juniors en battant des adversaires âgées de 15 à 18 ans! Six ans plus tard elle s'expatrie pour aller s'entraîner à Varennes avec Steeve Trudel. Elle participera à plusieurs compétitions pour finalement représenter le Canada aux Jeux d'Athènes. Elle vaincra la médaillée de bronze aux championnats du monde 2003 et la médaillée d'argent aux Jeux de Sydney pour finalement s'incliner devant la Japonaise Tanimoto (or) et la Slovène Zolnir (bronze). Elle méritera le meilleur résultat féminin de l'histoire olympique canadienne en terminant en 5<sup>e</sup> position dans la classe 63 kg. Marie-Hélène espère décrocher une médaille aux prochains Jeux olympiques de Pékin en 2008. Avec sa ténacité, parions qu'elle est sur la bonne voie! (MR) (Photo Judo Québec)*

#### Communiquez vos commentaires et nouvelles à :

Richard Coveney Jacques Écuyer

Patrick Lam Marc Rainville

ou par courriel [clubjudoanjou@yahoo.com](mailto:clubjudoanjou@yahoo.com)

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

## Calendrier

### Janvier 2005

Événements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui?
Mudansha 2	29	Coll. Stanislas, Montréal	15 \$	Benjamin, cadet, juvénile, junior, senior (jobv)
Tournoi par pool	30	Coll. Stanislas, Montréal	20 \$	Marron et noir 15 et +

### Février 2005

Événements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui?
Sélection juvénile, junior 2	5-6	Rivière du Loup		Juvénile, junior, orange verte, bleu, marron
PNCE 1 pratique	12-13	Montréal	2 février	Marron et noir
Coupe des couleurs	19	Trois-Rivières	20 \$	Cadet, juvénile, junior (jobv)
Tournoi par pool & Masters	20	Trois-Rivières	20 \$	Sénior