



La Voix du Dojo

www.judo-anjou.qc.ca

Volume 3 Numéro 4
2 décembre 2005

Sommaire

Mot de la rédaction.....p.1
Compétitions de novembre...p.1
Attention!!! Attention!!!...p.2
Philosophie de la chute....p.2
Patrick Lam au Chaves.....p.2
Rencontre inter-clubs....p.2
On demande.....p.2
Calendrier.... p.2

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

www.judo-anjou.qc.ca

Mot de la rédaction

Bonjour à tous! Novembre est passé et les nombreuses compétitions ont démontré que nos athlètes sont très talentueux, remportant de nombreuses médailles. Notre club a maintenant atteint une qualité de performance depuis 3 ans. Mais toute bonne chose nous amène inévitablement à nous poser des questions sur notre mission auprès de nos membres. Pouvons-nous nous améliorer? Répondons-nous aux aspirations de tous nos membres? Le CA aussi se pose ces questions. A l'instar du sondage de Judo-Canada auquel vous avez participé au cours des dernières semaines, nous en sommes en train d'en préparer un pour le club. Au début de 2006, soyez prêts à vous exprimer! D'ici là, si vous avez des suggestions ou des commentaires à nous faire, n'hésitez pas à communiquer avec les membres du CA ou l'équipe du Bulletin via le courriel.

Compétitions de novembre

Nos compétiteurs ont été très actifs durant le mois de novembre. En effet, 4 tournois étaient à l'horaire pour nos fiers compétiteurs : 1^{re} sélection juvénile, Coupe Daniel Hardy, tournoi par pool, ainsi que l'Ontario Open. L'entraînement a été payant car plusieurs médailles ont été rapportées. Tout d'abord, à Trois-Rivières pour la 1^{re} sélection provinciale juvénile, Hugues Roman et Pierre Luc Ledoux se sont mérités l'argent, tandis que Marc-André Duff et Christopher Marks remportaient le bronze. Ces 4 athlètes se retrouvent donc en excellente position pour participer au championnat canadien de 2006. Ensuite à Lévis, à la Coupe Daniel Hardy, plusieurs cadets étaient à l'honneur avec 8 participants, ainsi que quelques juvéniles et juniors. Les médaillés d'or sont : Alois l'Italien, Benjamin Lecompte et Jakob Tremblay-Neveu. Tai Phan et Olivier Lavoie ont mérité l'argent alors que Amanda et Andrei Noguéra rapportaient le bronze. C'est à Lévis aussi qu'avait lieu le tournoi par pool (tournoi servant à amasser des points pour le passage de ceinture noire) où entre autre Pierre-Yves Plasse a pu accumuler 20 points supplémentaires. Finalement, c'est à Toronto que nos judokas juvéniles et juniors ont retrouvé des athlètes d'un peu partout au Canada et aux Etats-Unis afin de participer l'Ontario Open. Anjou a encore une fois fait très belle figure en remportant 3 médailles dont une médaille d'or de la part de Christopher Marks. Les deux autres médaillés de bronze sont Marc-André Duff et Pierre-Luc Ledoux.

L'équipe d'entraîneurs tient à féliciter tous les participants à ces compétitions !! D'ailleurs une très bonne progression a été notée au fil des tournois et l'attitude des compétiteurs fut remarquable ! *J.F. Marceau*

L'équipe du bulletin

Richard Coveney, Jacques Écuyer, Jean-François
Marceau, François-Xavier Boulé, Marc Rainville
Courriel : clubjudoanjou@yahoo.ca

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

La philosophie de la chute

La chute est beaucoup associée à l'échec dans notre société de performance. Pourtant la chute est naturelle... D'ailleurs, nous avons appris à tomber et chuter bien avant de marcher. La chute ne représente pas l'échec, mais le processus d'essais et erreurs. Lorsqu'on apprend à patiner ou à conduire un vélo, il est rare qu'on réussisse du premier coup... sans faire d'erreur... sans tomber... La chute est donc normale, voire essentielle à l'apprentissage du Judo et de ses principes.

Soyez attentif à vos chutes, elles ont beaucoup à vous apprendre :

SÉCURITÉ : en chutant, j'apprends à tomber sans me faire mal (au dojo ou ailleurs);

ENTRAIDE : en chutant, j'apprends à aider mon partenaire à pratiquer ses techniques de projection;

CONTRÔLE : en chutant, j'apprends directement la puissance des techniques de projection ainsi que l'importance d'exercer du contrôle lors de leur exécution;

PERSÉVÉRANCE : en chutant, j'apprends à me relever rapidement. Je ne reste pas au sol à me plaindre de douleur ou d'épuisement. Peu importe le nombre de chute que je subis, je n'abandonne pas et je me relève

Déprime, problème financier, peine amoureuse, échec à un examen... N'oubliez pas que les principes du judo s'applique aussi dans la vie de tous les jours... Inspirez vous de la chute car elle est le moteur de la réussite.

Petite réflexion pour terminer : Pourquoi la chute avant relevée est-elle ma chute favorite? *François-Xavier Boulé*

Patrick Lam au Chaves Invitational

Patrick a participé au Chaves Invitational (Boston), le 12 novembre dernier, où il a fait deux combats qui se soldés par 2 défaites. Son deuxième combat était contre Jeremy Liggett, qui est classé deuxième aux Etats-Unis dans la catégorie -60 kg senior, et premier chez les -60 kg junior. Il a fait un combat de 5 minutes avec lui et a perdu par yuko, un résultat dont il était assez satisfait.

Rencontre inter-clubs

Vendredi 11 novembre à Blainville : 20 jeunes ont participé à l'activité. La prochaine rencontre se déroulera à notre dojo le vendredi 2 décembre.



Christopher Marks, Hugues Roman et Pierre-Luc Ledoux lors de la sélection provinciale juvénile à Trois-Rivières en novembre dernier. (photo Serge Duff)

ATTENTION ATTENTION ATTENTION !!

Une activité de financement aura lieu pendant la fin de semaine du 9, 10 et 11 décembre. L'activité concerne les jeunes du cours compétition et elle consistera à emballer dans des sacs les achats des clients du Super C situé au Marché Atwater. L'activité aura lieu le vendredi soir de 18 h à 21 h, samedi de 10 h à 17 h ainsi que dimanche de 10 h à 17 h. Nous solicitons l'aide de quelques parents afin de

- 1) transporter les jeunes du club de judo jusqu'à l'épicerie
 - 2) avoir la présence d'au moins un adulte pendant toute la durée de l'évènement.
- Si vous êtes disponible veuillez contacter Jean-François au (514) 212-5794. Merci à l'avance !!

On demande

Pour permettre à nos athlètes blessés de continuer de s'entraîner au dojo, notre Club est à la recherche d'articles de conditionnement physique en bonne condition tels que vélo stationnaire, poids et haltères, ou autres. Si vous avez des choses que voudriez vous débarrasser, et en faire don (ou vendre à un bon prix car nos moyens sont limités) à un groupe de jeunes judokas, le geste serait grandement apprécié. Veuillez communiquer avec Jean-François Marceau (514) 212-5794.

Calendrier

Décembre 2005

Événements	Date	Lieu	Inscription	Pour qui?
Mudansha I	3	Collège Stanislas, Mtl		Benjamins, cadets
Coupe Raymond Damblant	4	Collège Stanislas, Mtl		Juveniles
Tournoi des Fêtes	17	Anjou		Poussins, benjamins, cadets (B, B/J, J, J/O, O)