



Edito

En cette période difficile, nous allons tout mettre en œuvre pour maintenir le lien...

Le bureau du club de judo de Lacapelle a décidé de mettre en place un petit journal que vous recevrez par mail et au lieu de pratiquer votre activité, nous allons essayer de vous la faire découvrir !

N'hésitez pas à nous envoyer votre ressenti, vos questions, vos articles.

Dans les différents numéros, nous allons vous parler de champions d'aujourd'hui de champions d'hier, des acteurs du judo lotois, des membres actifs du judo de Lacapelle. Nous allons vous faire découvrir différentes techniques.

Un petit jeu se trouvera en dernière page et les réponses se trouveront dans le numéro suivant..

Encore une fois si vous avez envie de nous faire partager un article n'hésitez pas !!!

Cela peut être à travers un jeu, un article sur le club, sur une compétition, sur votre ressenti ce que vous aimez faire ou ne pas faire au judo.

Le Bureau



SOMMAIRE :

- ◆ Petit message du bureau du Judo-Club Lacapelle
- ◆ Présentation de deux champions
- ◆ Petit point technique: Les parties du corps
- ◆ Le coin jeux

Les champions de judo

Tout le monde connaît Teddy Riner, il est le plus grand champion actuel, mais il y en a d'autres soit qui ont un palmarès passé ou un palmarès à venir!!!

Aujourd'hui nous avons décidé de vous présenter Cyille MARET qui est un judoka en devenir et Frédéric DEMONTFAUCON qui est un champion du passé, mais qui habite dans notre région

et vient s'entraîner à Cahors.



Teddy RINER



Cyrille MARET



Frédéric DEMONTFAUCON



Cyrille MARET

Cyrille MARET découvre le judo en 1996, à l'âge de neuf ans, durant un été dans un centre aéré. Il participe jeune à une compétition où il termine second.

A partir de 2011, parallèlement à sa carrière de sportif de haut niveau, Cyrille Maret travaille à la SNCF.

En 2013, après avoir obtenu une médaille de bronze au championnat d'Europe, Cyrille Maret est éliminé au second tour et termine septième des Championnats du monde organisés à Rio de Janeiro. Il est classé dans le top 4 mon-

dial de sa catégorie de poids et est détenteur de quatre titres de champion de France.

Aux Jeux Olympiques de 2016, il obtient une médaille de bronze.

En octobre 2017, il concourt exceptionnellement dans la catégorie des + 100 kg lors du Grand Slam d'Abu Dhabi en vue de préparer les championnats du monde toutes catégories qui ont lieu deux semaines plus tard. Il remporte le Grand Slam mais perd au deuxième tour des championnats du monde.

Il est défait en finale

des championnats d'Europe 2018 à Tel Aviv par le Belge Toma Nikiforov.

Au mois d'octobre 2020, il a un accident de scooter en se rendant à l'INSEP, il a ramper pour se mettre en sécurité. Il s'est luxé la hanche. Il est aujourd'hui en rééducation.

Nous lui souhaitons un bon rétablissement.

Catégorie: -100kg

柔道

CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE
c'est le respect d'autrui

LE COURAGE
c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR
c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE
c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT
sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI
c'est savoir taire sa colère

L'AMITIÉ
c'est le plus pur des sentiments humains

Frédéric DEMONTFAUCON

Petit dernier d'une famille de trois enfants, il passe son enfance à Avallon où sa rencontre décisive avec le judo se fera à l'âge de cinq ans et demi. Il se découvre très vite une passion dévorante pour ce sport.

Les rencontres avec les Champions à Paris, Fabien Canu, Marc Alexandre nourriront ses ambitions.

Après l'obtention de son Bac E à la deuxième tentative, il entame son cursus Universitaire à l'UFR STAPS de Dijon et il intègre l'INSEP. En 1995, il fait sa première grande expérience internationale : les Championnats du Monde à Chiba (Japon). Il finit alors 5^e, contre toute attente, manquant de peu le podium face à Nicolas Gill (CAN) futur coéquipier l'année suivante au PSG. Il se blesse en 1997 et 1998 aux genoux.

Il en profite pour entamer des études de kinésithérapie.

Il devient alors pour la première fois champion de France 1^{re} division en 1998, puis 1999, 2000 et 2001.

En 2000, il est médaille de bronze aux Jeux Olympiques. La consécration viendra l'année suivante aux Championnats du monde de Munich (ALL) où il décroche la première place dans la catégorie des -90 kg. Après un passage au Stade toulousain Judo, il est licencié dans l'Essonne, à Sainte Geneviève Sport.

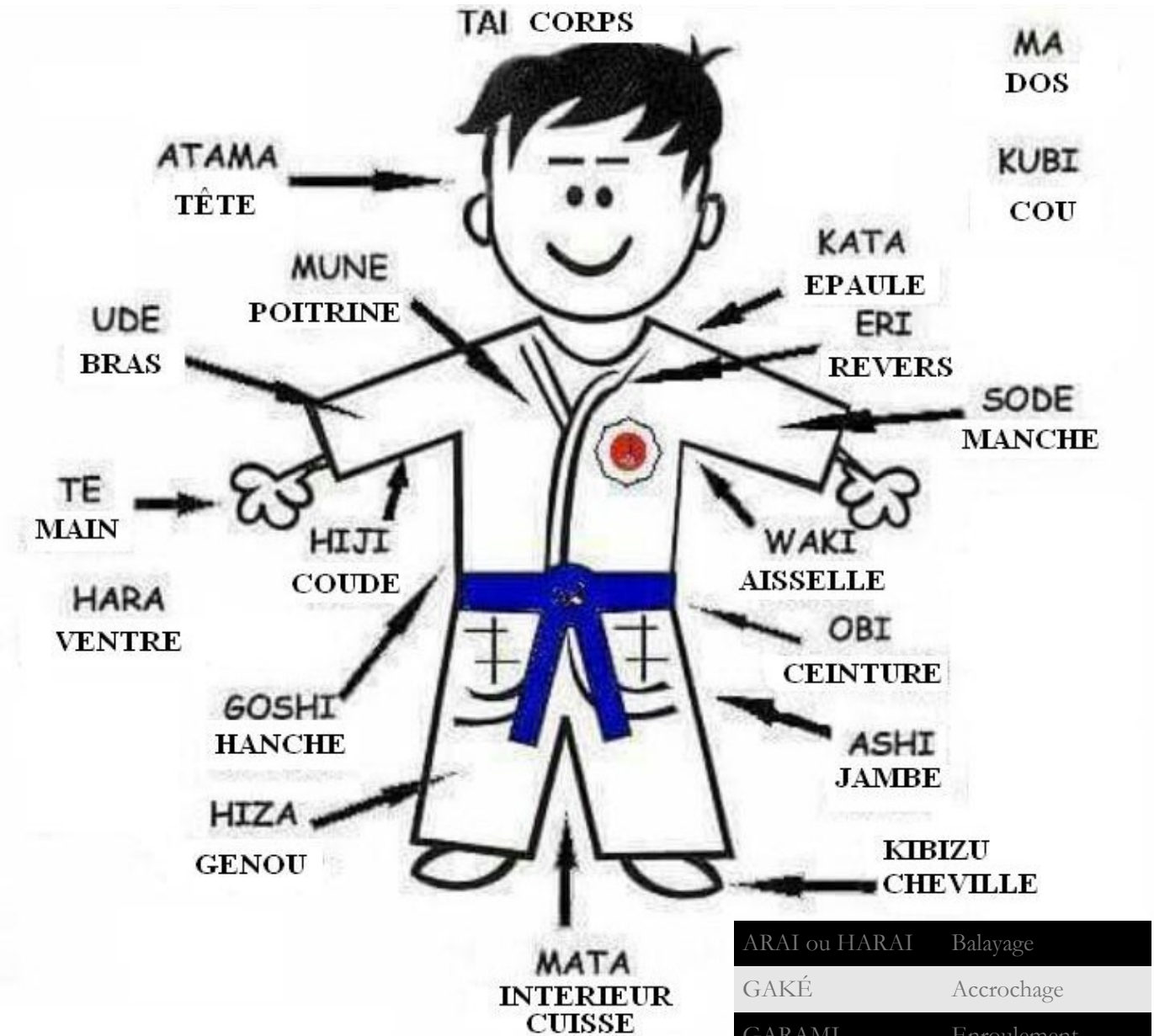
Frédéric Demontfaucou est reconnu comme un grand expert d'une variante de la planchette japonaise: Yoko-Tomoe-Nage.

Grade : Ceinture Blanche-rouge 7^e DAN (2015).

Aujourd'hui, il vit à Puylaroque dans le Tarn et Garonne et s'entraîne à Cahors.



Les parties du corps



Grâce à ce personnage vous allez pouvoir retrouver le nom des techniques de judo.

On va compléter la partie du corps avec les différents éléments des deux tableaux ci-contre.

O	Grand
KO	Petit
UTSURI	Avant
USHIRO	Arrière
UCHI	Intérieur
SOTO	Extérieur

ARAI ou HARAI	Balayage
GAKÉ	Accrochage
GARAMI	Enroulement
GARI	Fauchage
GATAMÉ	Contrôle
GURUMA	Roue
JIMÉ	Etranglement
JUJI	Croix
NAGÉ	Projection
OTOSHI	Renversement
SASAE	Blocage
TOMOÉ	Cercle
TSURI	Pêché
UKI	Flottant



Tachi Waza (relier les techniques debout avec leur nom correspondant)



TAI-OTOSHI

Renversement du corps par barrage



O-GOSHI

Grande bascule de hanche



IPPON-SEOI-NAGE

Projection par une épaule



HARAI-GOSHI

Hanche balayée



O-UCHI-GARI

Grand fauchage intérieur



O-SOTO-GARI

Grand fauchage extérieur