



Edito

Bonjour, nous espérons que vous êtes en forme et que le confinement se passe toujours bien pour vous et vos proches.

Vous avez été nombreux à participer au quiz proposé par le comité départemental de judo. C'est bien continuez !

Nous allons reprendre dans ce petit journal quelques réponses du quizz pour vous aider à mieux connaître votre discipline, les personnalités qui s'en occupent et les champions.

Les champions de judo

Qui a été le premier champion du monde du judo français?

La réponse était...

Jean Luc Rougé.

Il a aujourd'hui 71 ans et a été membre de l'équipe de France de judo entre 1967 et 1980, c'est-à-dire entre ses 18 ans et 31 ans. Il a été sacré champion du monde en 1975 à Vienne. Il est également 4 fois champion

Lors du premier quiz une judoka de Lacapelle s'est classée première, il s'agit de Nadine. Lors du second quiz, une autre judoka a fini à la deuxième place, il s'agit d'Audrey.

Petit rappel le club de Lacapelle est composé d'un bureau, il s'agit de Nathalie qui est présidente, Christian, vice-président, Nadine trésorière, Sébastien adjoint, Béatrice secrétaire et Fabienne, adjointe.

d'Europe et 12 fois champion de France.

Après sa retraite sportive, il occupe différents postes au niveau de la Fédération et en 2005 il devient le Président de la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées. Le 22 Novembre 2020 il perd les élections au profit de Stéphane Nomi, c'est donc une nouvelle toute fraîche!!

Si vos mamans ou vos papas ont envie à la reprise de faire un peu de sport sans se faire mal, dites leur de nous rejoindre !!!!

**LA REPRISE
POUR LES
MINEURS
EST DANS
LES TUYAUX,
ON REVIENT
VERS VOUS
RAPIDEMENT!**

SOMMAIRE :

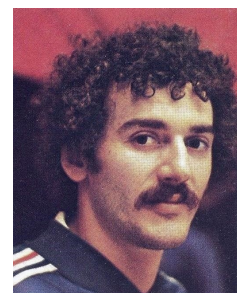
- ◆ Petit message du bureau du Judo-Club Lacapelle
- ◆ Présentation d'acteurs essentiels du judo
- ◆ Petit point technique: Ippon seoi nage
- ◆ Le coin jeux



Jean Luc Rougé a découvert le judo en 1961 à la télévision.

Il est connu pour sa moustache, attribut assez rare chez les sportifs en général et au judo en particulier. Il est spécialiste d'harai goshi (hanche fauchée). Il a même écrit un livre sur cette technique.

*Jean-Luc Rougé
aujourd'hui
et hier...*



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

Mickaël Delon

Connaissez-vous Mickaël Delon?



Si vous avez déjà fait des compétitions, vous avez déjà vu Mickaël, c'est lui qui orchestre les compétitions, c'est lui qui donne

les résultats, il a toujours le micro à la main.

Il est le Conseiller Technique Fédéral du département du Lot et du Tarn et Garonne. C'est-à-dire qu'il aide les clubs, il a la connaissance technique des textes officiels pour nous aider à pratiquer le judo.

Il a 32 ans et il est déjà ceinture noire 5^{ème} Dan (la prochaine ceinture sera la blanche et rouge). Il a eu son 3^{ème} Dan à seulement 21 ans !

Il a passé le diplôme le plus important pour pouvoir enseigner le judo et a fini sa formation par un séjour au Japon « *18 jours baigné dans la culture japonaise, en compagnie d'experts, d'anciens champions mais aussi de magnifiques temples à visiter !* »

Il est également arbitre national et commissaire sportif national. C'est souvent lui qui intervient sur les stages d'arbitrage à Cahors avec Jean-Marc.

Les Présidents du Comité Départemental de Judo



Luc Jubert

Connaissez-vous Luc Jubert et Patrice Sans ?

Le judo est orchestré par la FFJDA, mais elle se trouve en Ile de France à côté de Paris. Nous ne pouvons pas toujours aller chercher les informations, il y a donc des personnes plus près de nous qui nous aident. Dans les départements comme le Lot, on les appelle des comités départementaux, ils

ont un président, qui prend des décisions qui va à des réunions avec la FFJDA pour pouvoir nous donner les informations ensuite.

Luc Jubert, après de nombreux services rendus au sein de différentes associations sportives, a toujours œuvré pour les jeunes et les moins jeunes, dans de nombreuses disciplines variées : il était non seulement le président du club de Gramat mais aussi celui du comité du Lot de judo. Il a siégé au comité directeur de la Ligue des Pyrénées de judo et faisait partie du Comité départemental olympique et sportif. C'est donc une grande partie de sa vie qu'il a dédiée au sport, ayant débuté dans les années 74 du côté de Montélimar (26) où il a pratiqué le rugby et la

musculature. Il a démarré le parachutisme à Pau et Toulouse. Et pour finir, le judo à Gramat.

En septembre nous avons élu le nouveau président. Luc Jubert est parti car il a changé de région et c'est Patrice Sans qui a été élu.

Patrice Sans est 6^{ème} Dan, il est au club de judo de Figeac. Il est juge national Kata. Il est le haut gradé du département. Il est le nouveau président du comité départemental de judo du Lot. Vous le croiserez quand les compétitions reprendront.



Patrice Sans

Patrice Sans à Lacapelle



Ippon seoi nage

Cette technique s'effectue principalement avec les mains. Elle pourrait se traduire littéralement par

"point en projetant ce qui est chargé sur le dos".

Description de la technique :

TORI place son pied opposé à côté du pied avancé de UKE, pivote sur son appui en même temps qu'il lâche le kumikata côté revers pour engager son bras sous l'avant bras de UKE. La pression exercé permet de maintenir UKE en contact avec le dos tout au long de la rotation.



Ippon-Seoi-Nage



Vocabulaire et conseils

Tori: Celui qui fait l'action

C'est le déséquilibre qui va déterminer le sens de la chute.

Uke: Celui qui subit l'action

Pour faire une technique, il faut déséquilibrer son partenaire.

Si Tori déséquilibre son partenaire sur l'arrière, Uke chutera en arrière et inversement.

Le déséquilibre se dit:
KUZUCHI

Ippon seoi nage est une technique que tu apprends pour passer la ceinture jaune-orange.

On peut déséquilibrer en avant ou en arrière.

Cathy ARNAUD

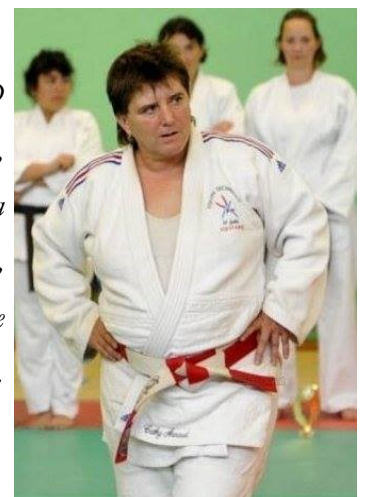
championne de judo,

on la présentera

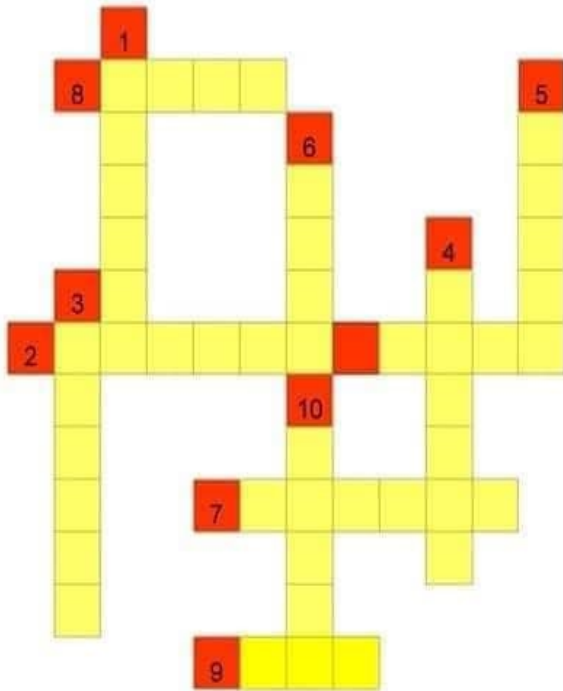
la prochaine fois,

elle est spécialiste

d'ippon seoi nage.



LE COIN JEUX



1	Je suis votre tenue
2	J'ai inventé notre discipline
3	Vous en êtes tous un
4	Vous me saluez en début et fin de chaque cours
5	J'ai 4 pattes, je suis un bébé et une position en judo
6	Je suis votre maison à tous
7	Si on m'entend, on peut commencer
8	Nous le pratiquons tous
9	Saluez
10	C'est déjà fini !

Vrai ou faux ? Entoure les bonnes réponses et n'hésite pas à te faire aider

Hajime !

- Le judo a été créé en Suisse par Jigoro Kano
A : vrai B : faux
- Sur un tatami, on ne monte jamais avec des chaussures
A : vrai B : faux
- Mon judogi est de couleur blanche
A : vrai B : faux
- Je mets mes zooris dans mon sac de judo
A : vrai B : faux
- Je peux rentrer sur le tatami sans saluer
A : vrai B : faux
- Hajime veut dire « arrêtez »
A : vrai B : faux
- Uke, c'est celui qui fait chuter
A : vrai B : faux
- En judo, on peut attraper son partenaire par les cheveux
A : vrai B : faux
- O Soto Gari est le nom d'une technique de judo
A : vrai B : faux
- Le « bon appétit » est une valeur du code moral
A : vrai B : faux






Matte !

Réponses dans le prochain LACAP'NEWS...