



Edito

Bonjour,

nous espérons que vous êtes en forme et que vous profitez bien de l'hiver.

L'activité s'est arrêtée il y a 3 semaines maintenant, continuez à bouger quand-même, même si le beau temps n'est pas au rendez-vous.!

Toutes les personnes que nous rencontrons vont bien... N'hésitez pas à nous donner de vos nouvelles par SMS, par mail (c'est le plus simple!). Racontez-nous ce que vous faites pendant votre temps libre.

Au niveau de la fédération (à Paris) la nouvelle équipe se met en place, il va y avoir des petites modifications au niveau de notre activité certainement.

Les dirigeants de notre club continuent à suivre l'actualité à travers des réunions qui ont lieu par zoom.

On en a déjà parlé la dernière fois, mais le judo-club de Lacapelle a la particularité d'être dirigé par des femmes. Ce petit journal sera dédié à la place de la femme dans le judo libre.



Citation de Jigoro KANO:

*Le sens du sport
n'est pas dans
le score ou
le record
mais dans
l'habileté et
les moyens
déployés pour
y parvenir.*

SOMMAIRE :

Edito

Présentation de:

- ◆ Nathalie, Présidente
- ◆ Pauline, enseignante
- ◆ Laure, enseignante
- ◆ Clarisse, championne

Petit point technique:

- ◆ Le immobilisations

Le coin jeux

Nathalie PIQUER: La présidente

Nathalie a suivi ses filles qui ont commencé le judo en 2005 à l'âge de 4 ans. Elles ont suivi leur petit bonhomme de chemin. Elles pratiquent toujours aujourd'hui.

Elles ont donné envie à Nathalie de pratiquer le judo.

Nathalie a commencé le ju-jitsu, puis le judo, et puis lorsqu'elle a eu sa ceinture verte, elle s'est dit que la ceinture

noire n'était pas loin. Elle a géré les passages de grades pour ses filles, il fallait aller à Limoges, à Toulouse régulièrement. Une fois ceci terminé, elle s'est dit que c'était son tour et a obtenu sa ceinture noire 1er Dan le 7 décembre 2019.

Philippe avait décidé de quitter la présidence du club, Nathalie s'est proposé pour reprendre le flambeau, et elle

a été élue en juillet 2020.

Nathalie est mariée à José depuis quelques années !

Au niveau professionnel, Nathalie est comptable pour Peugeot Cahors. Nathalie a une autre passion, elle aime les voitures et la vitesse.



Nathalie et son uke (partenaire) Sébastien le jour de sa ceinture noire

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

Pauline Boulinguez

Connaissez-vous Pauline ?

C'est la deuxième saison que Pauline nous a rejoint au club. Elle est enseignante et depuis la fin d'année 2020, elle a terminé sa formation de BPJEPS (Le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité "Éducateur Sportif" mention "Judo-Jujitsu"). L'histoire de Pauline: Pauline à 15 ans et demi, habite à Puycornet, pratique le judo depuis plus de dix ans quand elle obtient sa ceinture noire. Elle a fait partie du club de Molières pendant trois ans pour rejoindre ensuite le TRT (Terrasses des rives du Tarn).

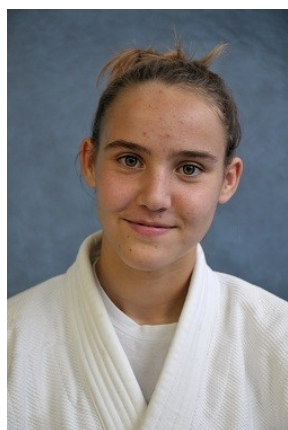


Pauline fait partie d'une famille de six judokas (la seule en Tarn-et-Garonne) et puis à seulement 23 ans, elle est ceinture noire 3^{ème} Dan et a déjà un pied dans le 4^{ème} Dan. Pauline est une judoka complète, avec une 3^{ème} place au Critérium National Cadettes, une sélection en Championnat de France Cadets et une à la Coupe de France Juniors, elle est compétitrice.

Elle est formatrice en arbitrage dans le Tarn et Garonne. Elle est trésorière adjointe du comité départemental de judo du Tarn et Garonne.

Aujourd'hui, elle enseigne à Lacapelle et à Moissac.

Au niveau professionnel, elle a aussi une formation en Qualité, Hygiène, Sécurité et Environnement.



Laure Louché

Laure nous vient du nord. Elle est arrivée en 2009 dans le Lot, c'est son travail qui l'a amené par ici.

Elle commence le judo à 8 ans, elle obtient sa ceinture noire à 15 ans, passe son

deuxième dan pour passer le BEES (Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif) 1^{er} degré. Elle est enseignante à 20 ans et arbitre départemental. Elle enseigne dans son club d'origine et un

deuxième club dans le nord en parallèle de ses études en STAPS (sport).

Après avoir obtenu son DESS en tourisme Loisirs et Sport, elle commence sa carrière professionnelle et délaisse un peu le judo ; il faut dire qu'elle part en saisons (tantôt à la montagne, tantôt à la campagne ou en bord de mer) ; elle est alors responsable d'établissements touristiques.

En 2009, elle se pose dans le Lot ; elle reprend l'activité judo à Lacapelle et devient arbitre « inter-région ».



Aujourd'hui, elle enseigne moins car son activité professionnelle lui prend plus de temps : elle est directrice d'une résidence pour personnes âgées à Toulouse.



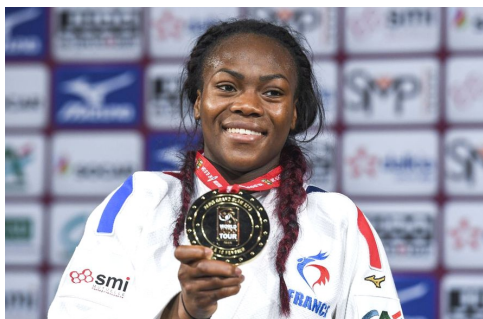
Clarisse Agbegnenou

Elle a 28 ans, elle est surnommée la Teddy Riner au féminin, Gnounou, la tigresse ou le bulldozer. Ça donne le ton du personnage. Clarisse a commencé la vie en devant se battre, elle est née prématurée avec son frère jumeau, après un passage en couveuse durant 4 semaines elle subit une opération due à la malformation d'un rein, puis tombe dans le coma pendant 7 jours. Lorsqu'elle s'est réveillée dans une grande inspiration sa mère raconte que toutes les personnes présentes dans sa chambre ont applaudi et le médecin a dit que Clarisse était une battante.

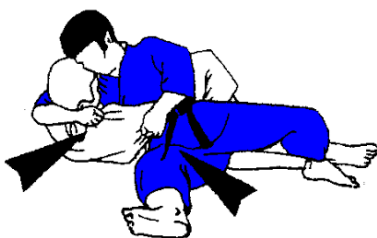
Elle commence le judo à 9 ans et entre au pôle France à 14 ans. En dehors des tatamis, elle est Maréchal des Logis Chef de la gendarmerie nationale française. Dans l'émission de Michel Cymès, elle est coach sportive. Depuis 2012, elle monte sur les podiums internationaux. En 2020, elle finit première aux Championnats d'Europe à Prague et en 2021 première au masters mondial de judo à Doha. Malgré le contexte actuel, elle prépare les Jeux Olympiques de Tokyo qui auront lieu en juillet 2021.

Elle est très engagée au niveau associatif, elle est notamment marraine et ambassadrice de l'association SOS préma. Le message est qu'en chaque prématuré, un champion sommeille!

Elle a reçu beaucoup de distinctions, les dernières étant son élection comme sportive de l'année 2019 par « Tout le sport ». En 2016, elle a reçu le kimono d'or décerné par la FFJDA, récompensant la meilleure judoka de l'année écoulée.



Petit point technique:
HON GESA GATAME



YOKO SHIHO GATAME



TATE SHIHO GATAME



Réponses aux jeux du journal précédent:

1. Judoji
2. Jigoro Kano
3. Judoka
4. Tatami
5. Shiho
6. Dojo
7. Hajimé
8. Judo
9. Rei
10. Matte

1. Faux
2. Vrai
3. Vrai
4. Vrai
5. Faux
6. Faux
7. Faux
8. Faux
9. Vrai

A quelles techniques correspondent ces images ?
(enfant)



A



B



C



D



E

1
Ippon seoi nage
(Le jeté du sac de riz)

2
O soto gari
(Le saut de la rivière)

3
Tomoe Nage
(La planchette japonnaise)

4
Tate shio gatame
(Technique du cheval)

5
Yoko shio gatame
(Technique du crabe)

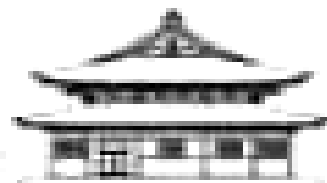
6
Hiza guruma
(Roue autour du genoux)

7
Hon gesa gatame
(Technique de l'hélicoptère)

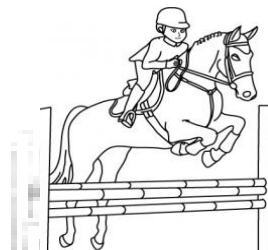
Aide notre judoka à trouver
le chemin du dojo



1



2



3

