

Passeports et Carnets de compétitions

Le Passeport sportif

Le passeport est obligatoire pour participer à une compétition officielle. Il permet surtout de justifier que l'on est licencié à la FFJDA (Fédération Française de Judo et Discipline Associées) et que l'on est assuré pour ce sport, et que donc, on peut participer aux championnats et tournois labellisés.

A l'intérieur, le professeur de judo date et signe les ceintures que les judokas ont obtenues.

On trouve également dans le passeport toute l'histoire et les valeurs de ce sport.

On y note également les stages de judo, d'arbitrage, et les compétitions auxquelles on a participé, en particulier lorsque l'on désire passer la ceinture noire.

Le Carnet de Compétition

Manu, fin Novembre, a distribué les carnets de compétitions à tous les compétiteurs de moins de 16 ans.

Petite explication de ce qu'est ce carnet :

Chacun peut y noter les dates de ses compétitions annuelles, ses victoires et ses défaites, les techniques réussies, ou non, les techniques subies (avec succès de l'adversaire), le nombre de points marqués.

Concernant la compétition elle-même, un emplacement est prévu pour la photo, les commentaires, et les détails de cette rencontre : le lieu, la date, si elle est amicale ou officielle, par équipe ou individuelle-

ment, en poule ou en tableau.

Le combattant peut aussi indiquer sa catégorie d'âge, de poids, son grade, et enfin, sa place.

Il permet de porter une réflexion sur la progression, et les améliorations à faire et de garder un bon souvenir de chaque manifestation sportive.

Le Code Moral
du Judo

L'Amitié

Le Respect

Le Contrôle de
Soi

La Modestie

Le Courage

La Sincérité

L'Honneur

La Politesse

Les Echos du Tapis

Edito

Nous arrivons à une période charnière de la saison sportive pour tous, ce qui pourrait me pousser à éditer un bilan élogieux.

Mais je crois que cette période de l'année, résultats sportifs mis à part, me permet de remercier de tout cœur tous les bénévoles (parents, adhérents..) qui ont œuvré pour que le week-end du 21-22 Janvier dernier soit une réussite, réussite pour l'accueil sportif, réussite pour l'accueil du public, remerciements du Département 35 et de la Ligue associés.

Cette manifestation permet une ouverture et une représentation du club vers l'extérieur, ce qui est bénéfique pour tous mais ne fonctionne que si le club existe au delà du judo.

Merci à tous et à bientôt de se rencontrer au bord du tatami.

Alain OLLIVIER,
Président de l'OCC Judo

OCC JUDO
43 bd de Dézerseul
35510 Cesson-Sévigné
Site internet :
<http://www.occ-judo.org>



OCC JUDO
Février
2006

N°3

Sommaire

- Le Tournoi de Cesson
- Les résultats de l'année
- Une compétition, comment ça se passe ?
- Portraits de quelques judokas
- Le passeport et le carnet de compétition

Comité de rédaction :
Alain Ollivier
Nolwenn Loncke
Typhaine Hilpron

Pour la 5ème année consécutive,
Le club de judo Cesson-Sévigné a accueilli les 21 et 22 Janvier 2006 près de 600 judokas de 13 à 19 ans, filles et garçons, au Palais des Sports de Cesson-Sévigné.

Le Samedi 21 : Tournoi Minimes (13 et 14 ans) organisé par le club. Il est ouvert aux judokas inscrits et motivés venant des régions Bretagne, Pays de Loire, Basse Normandie, et Île de France. Il permet notamment de repérer les meilleurs judokas, ceux qui seront sélectionnés pour entrer par exemple dans le Pôle espoir de Rennes ou de leur région, et peut-être plus tard devenir de futurs champions, après un long travail.

Les résultats

LES CEINTURES NOIRES

13 novembre 2005 : Eugène Besnard-Javaudin

13 novembre 2005 : Aurélien Berthomé

18 décembre 2005 : Delphine Boursicot

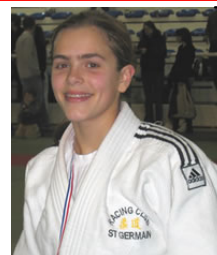
Ils obtiennent tous les trois leur ceinture noire 1er dan. Bravo!

8 janvier 2006 : Louis Guillou et Eugénie Makowski complètent leurs 100 points. Ils ne leur reste plus que les katas à passer.

PORTRAIT de quelques CHAMPIONS DU CLUB

Minimes

- + 73kg : Alexis Dion : Champion départemental
Vice champion régional
1^{er} au Tournoi de Lanester le 17 décembre.
3^{ème} au Tournoi de Cesson le 21 Janvier
- 48kg : Marion Boin : Championne départementale
3^{ème} au championnat régional
1^{ère} au Tournoi de Lanester le 17 décembre
et au Tournoi de Cesson le 21 Janvier .



MARION BOIN

Date de naissance : 2 juillet 1992

Ceinture : Marron

Marion a intégré le club au mois de septembre, après avoir habité en région parisienne. Déjà sélectionnée pour entrer au Pôle Espoir cette année, elle a décliné l'offre pour des raisons personnelles. Pourtant, cette jeune judoka a un bon niveau et à une forte détermination, et peut-être aussi à une bonne humeur qui est toujours au rendez-vous sur le tapis!

Ses derniers Podiums :

Minime 1^{ère} année

- Championne départemental d'Yvelines (FFJDA)
- Vice championne régionale d'Ile de France Ouest (FFJDA)
- Championne interrégionale d'Ile de France (FFJDA)
- Championne de l'académie Versailles (UNSS)
- Minime 2^{ème} année en -48kg*
- Championne départementale d'Ille et Vilaine (FFJDA)
- 3^{ème} au championnat régional de Bretagne (FFJDA)
- 1^{ère} au tournoi de Lanester
- 1^{ère} au Tournoi de Cesson



ALEXIS DION

Date de naissance : 12 avril 1993

Ceinture : Verte

Depuis ses sept ans, Alexis essaie de trouver des adversaires à sa taille qui ne soient pas plus âgés que lui. Depuis son entrée en septembre chez les minimes, il y arrive presque, mais ceci n'empêche qu'il mène la vie dure aux judokas qui se frottent à lui, même dans le cours adulte!

Ses Dernier Podiums :

Benjamin 2^{ème} année +66kg

- Champion départemental d'Ille et Vilaine (FFJDA)
- Champion régional de Bretagne (FFJDA)
- Minime 1^{ère} année +73 kg*
- Champion départemental d'Ille et Vilaine (FFJDA)
- Vice champion régional de Bretagne (FFJDA)
- 1^{er} au tournoi de Lanester
- 3^{ème} au tournoi de Cesson



EUGENIE MAKOWSKI

Date de naissance : 21 novembre 1990

Ceinture : Marron

Après avoir débuté le judo pendant 2 ans en Allemagne et 3 ans en Alsace, Eugénie arrive au sein du club de Cesson en 2000. Les résultats sportifs ne tardent pas à pleuvoir, et sa passion du judo l'a conduite à intégrer le Pôle Espoir de Rennes en 2004. Malgré cela, on continue de la voir régulièrement sur le tapis venir s'entraîner à Cesson. Pour Eugénie, le judo est donc bien plus qu'un loisir, et surtout maintenant, puisque, avec le Pôle, elle le pratique au moins 2h par jour !!!

Ses Derniers Podiums en -63kg :

Championne départementale d'Ille et Vilaine (FFJDA)

2^{ème} au championnat régional de Bretagne (FFJDA)

3^{ème} au championnat régional de Bretagne (UNSS)

2^{ème} au Tournoi National de Rouen

3^e à celui de Nantes

(en ajoutant le placement dans les 10 premières de tournois nationaux)



DELPHINE BOURSICOT

Date de naissance : 30 juin 1990

Ceinture : Noire

Depuis son arrivée à 9 ans dans le club, Delphine n'a cessé de prendre à cœur la compétition. Ses résultats montrent sa ténacité et sa persévérance vers le podium qu'elle accapare. Ces efforts ont été récemment récompensés, puisqu'elle a obtenu sa ceinture noire le 18 décembre 2006.

Ses Derniers Podiums

Minime 2^{ème} année

Championne départementale d'Ille et Vilaine (FFJDA)

3^{ème} au tournoi de Lanester et de Cesson

Championne départementale Ille et Vilaine par équipes (FFJDA)

Vice championne régionale de Bretagne par équipes (FFJDA)

Cadette 1^{ère} année

3^{ème} au championnat départemental d'Ille et Vilaine (FFJDA)

3^{ème} au championnat ceintures de couleur départemental

2^{ème} année

Vice championne départementale d'Ille et Vilaine (FFJDA)

Le tournoi de Cesson



Le Dimanche 22 :
c'est une journée de combat de niveau régional pour les juniors (de 16 à 19 ans). Les combattants sont les trois premiers de la compétition départementale Junior du 3/12/05 des quatre départements Bretons. C'est une compétition officielle. La Ligue en avait la responsabilité sportive. Les meilleurs judokas de cette compétition sont qualifiés pour le championnat interrégional du Mans le 18 Mars 2006.

Cadets / cadettes

-48kg : Delphine Boursicot : Vice championne départementale

-52kg : Audrey Travers (cadette 1^{ère} année) 3^{ème} départementale

-63kg : Eugénie Makowski : Championne départementale,
Vice championne régionale

-90kg : Louis Guillou : Vice champion régional

Juniors

-70kg : Lise Ollivier : Championne départementale, remplaçante
aux inter régions

Vice championne départementale sénior 2^{ème} division

Séniors

Championnat de France Entreprise par équipe.

L'équipe était composée de :

-66kg Kilian Collet (anime les stages avec Manu, prof à Mellesse et La Chapelle des Fougeretz)

-73 kg Manu Calvez (notre prof à Cesson)

-81 kg Franck Robert (Conseiller Technique Fédéral, élément indispensable dans le fonctionnement du judo départemental)

+81kg Cédric Roudot (prof à L'Hermitage et au Rheu)

Ils finissent 3^{ème} sur 40 équipes.

Avant la compétition

La compétition commence au niveau Pous-sin (6 à 10 ans), et encore, seulement au niveau amical. Les premières compétitions officielles sont organisées pour les Benjamins (11/12 ans). Avant la compétition en elle-même, il y a plusieurs choses à mettre dans son sac :

- un kimono propre et sa ceinture
- le passeport avec au moins deux vignettes de licence, (une de l'année passée et une de l'année en cours).
- certificat médical soit sur le passeport ou en feuillet volant, avec mentionné « apte à la pratique du judo en compétition » datant de moins d'un an
- des barres de céréales / de quoi donner de l'énergie et de l'eau pour prévenir les crampes
- petite trousse à pharmacie en cas de blessure

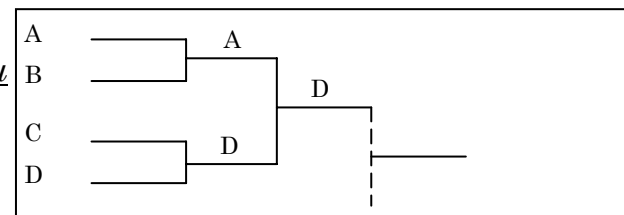
Le passeport et le certificat doivent être présentés lors de la pesée.

En effet, les combattants sont répartis en fonction de leur âge et de leur poids. Les judokas sont donc pesés au début de chaque compétition pour mieux équilibrer les niveaux. Une fois la pesée terminée, et tous les participants inscrits, les tableaux ou les poules sont tirés au sort.

Les tableaux et les poules sont des systèmes pour permettre de faire se rencontrer les compétiteurs, et de les classer en fonction de leur niveau. Dans une poule, 4 à 6 personnes se rencontrent toutes les unes les autres, et le rang se détermine en fonction du nombre de victoires.

Le tableau fonctionne sous forme éliminatoire avec repêchage. Le gagnant de chaque combat rencontre le gagnant d'un autre combat jusqu'à la victoire finale.

Exemple de tableau



L'Arbitrage Pendant le Combat

Le rituel des saluts

Les commissaires sportifs à la table d'arbitrage appellent les combattants par leur nom. Ils mettent une seconde ceinture en plus de la leur : il y a une rouge et une blanche. Le premier appelé prend la ceinture rouge, l'autre la blanche. Elles sont faites pour mieux repérer les combattants.

Les deux judokas se présentent à l'entrée de la surface de combat (au bord de la surface rouge) entre l'arbitre et les commissaires sportifs.

L'arbitre les invite à rentrer sur la surface de combat par un geste de la main. Les deux adversaires saluent d'abord le tapis puis avancent jusqu'aux bandes de couleurs rouge ou blanche en fonction ceinture, sur la surface verte vers le milieu de la surface de combat, se saluent, et attendent le signal de l'arbitre pour débiter le combat.



Le déroulement du combat

Dès « Hajime » prononcé par l'arbitre, le combat commence et le chronomètre est lancé par les commissaires.

Quand l'arbitre annonce « Mate » (arrêt momentané du combat), les deux combattants s'arrêtent, se remettent face à face à leur position initiale, et attendent le « Hajime » de l'arbitre pour reprendre le combat.

Pendant le combat, l'arbitre attribue des points aux combattants par des signes de la main et du bras, les commissaires sportifs notent et additionnent les points sur le tableau. Koka (3 points), Yuko (5 points), Wazari (7 points), Ippon (10 points).

Quand l'arbitre prononce « Ippon » ou « Mate Sore Made », c'est la fin du combat. Les deux judokas se remettent en place. L'arbitre détermine alors le vainqueur en fonction du nombre de points et/ou des pénalités qu'il a marqués ou reçus. Il désigne ensuite le vainqueur et les deux adversaires se saluent.