

Le Code
Moral du
Judo

L'Amitié

Le Respect

Le Contrôle
de Soi

La Modestie

Le Courage

La Sincérité

L'Honneur

La Politesse

Le Self-défense

Depuis la rentrée de septembre 2008, une nouvelle activité a ouvert ses portes au dojo de Cesson : le jujitsu. Ainsi judokas et nouveaux venus dans le monde des arts martiaux se rassemblent pour découvrir cette discipline, les plus aguerris dispensant de nombreux conseils aux « petits nouveaux ». Un peu effrayés au départ par le « dynamisme » des combats, les nouveaux ont vite pris goût aux séances du *mercredi soir*, sous les directives de Manu.

Cette discipline japonaise vient tout droit de l'histoire et de la culture des samourais, et est longtemps restée secrète avant d'être révélée aux occidentaux. Directement inspirée du Bushido, le code de l'honneur des samourais, le jujitsu permettait à ces combattants de poursuivre le combat une fois leur adversaire désarmé. En effet, les samourais étaient confrontés à une difficulté majeure : d'un côté le combat à mains nues était réservé aux basses castes, comme les ouvriers et les paysans, et d'un autre côté le Bushido leur

interdisait de se battre contre un adversaire désarmé.

C'est pour remédier à cette situation que le jujitsu est né, proposant des coups, projections et contrôles pour garder l'avantage en combat à mains nues, grâce à des techniques considérées comme nobles, car uniquement enseignées aux hautes castes.

Plusieurs centaines d'années plus tard, quelques cessonais, dont un grand nombre de femmes, s'appliquent à apprendre ces techniques et à les utiliser sur le tatami en cohérence avec les principes fondamentaux de l'art martial, et avec bonne humeur.

Il s'agit d'apprendre à placer son corps dans l'action, maîtriser ses coups et sa force, en prenant soin de son partenaire, certains coups et prises pouvant rapidement devenir dangereux. Les judokas déjà bien avancés en corps à corps conseillent les débutants au long du cours, créant une ambiance chaleureuse et studieuse.

Julie T., pratiquante du self-défense

Page 4

Les Echos du Tapis

Sommaire

OCC JUDO



柔術

Novembre 2008
N°14

Jujitsu

- Les résultats de début de saison
- Agenda
- Une nouvelle activité : le Self-défense

Edito

Bonjour à tous,

A cette période de l'année, la saison judo est bien démarrée, chacun a pris ses marques et les changements de fonctionnement du club, les nouvelles têtes font déjà partie du quotidien.

Pour ce qui est des nouveautés, le club propose désormais un cours de Jujitsu le Mercredi soir et fonctionne très bien avec un bon groupe et beaucoup de nouveaux/lles.

Différentes animations (autres que celles présentes au calendrier sportif) vous sont proposées dans ce numéro.

Malgré tout, une date est à noter sur vos tablettes, celle du Tournoi de Cesson 2009 : le week-end du 31 Janvier/ 1^{er} Février 2009.

Merci d'avance à tous de vous rendre disponible pour une partie de ce week-end.

Bonne saison sportive à tous et à bientôt.

Alain OLLIVIER - Président de l'OCC Judo

OCC Judo
43 bd de Dézerseul
35510 Cesson Sévigné

Site Internet :
www.occ-judo.org

Comité de rédaction :
Alain Ollivier
Noëwenn Loncke
Julie Trévily

Benjamins

Le 26 octobre dernier, les benjamins du club ont participé au premier « Challenge Benjamin ». Au nombre de quatre, ces challenges permettent à tous les benjamins de faire quatre compétitions, d'octobre à février. A la fin des quatre compétitions, un classement des judokas dans chaque catégorie de poids est fait, et les meilleurs sont sélectionnés pour les championnats départementaux.

Résultats :

En -34 kg, *Kilian MAHE* est 4^e de sa poule.

En -50 kg, *Andreas VALERO* est 3^e de sa poule.

En -36 kg, *Marine DELEVOYE* est 2^e de sa poule.

Le prochain tournoi aura lieu le **30 novembre** au dojo régional.

Bonne chance à tous.

Cadets

Le 25 octobre, se tenait le *Tournoi de Limoges*, tournoi de niveau national où se sont rendus les cadets du Pôle Espoir de Rennes. Sur les trois cadets du club participant, deux se sont particulièrement démarqués :

En -63kg, *Linsay TSANG SAM MOI*, jeune fille ayant intégré cette année le Pôle et le club, monte sur la première marche du podium.

En +90kg, *Alexis DION* a une fois de plus dominé tous ses adversaires et monte aussi sur la première marche.

A venir

Les prochaines compétitions :

- le *dimanche 23 novembre 2008* à St Erblon :
 - o Championnat départemental cadets par équipes
 - o Championnat départemental individuel juniors
- le *30 novembre* : deuxième challenge benjamins
- le *6 décembre* : District minimes masculins
- le *7 décembre* : Championnat départemental individuel cadets
- le *13 décembre* : Tournoi de Lanester individuels minimes/cadets
- le *14 décembre* : Tournoi de Lanester individuels juniors/seniors

Le *19 décembre*, veille de vacances, il y a un Entraînement Départemental.

Opération survêtement

Depuis longtemps demandé, nous proposons une vente de **survêtements** brodés du logo du club ouverte à tous les judokas.

Les commandes sont d'ores et déjà ouvertes, les premiers devraient arriver sous peu !

Ces survêtements (veste + pantalon) permettent une meilleure représentation, une unité du club, notamment lors des compétitions et des stages !

Le survêtement coûte 30€ pour les enfants, 35 pour les cadets/juniors et 45€ pour les adultes.

Opération Calendrier

Comme les années précédentes, l'OCC Judo renouvelle la vente de calendrier aux familles, affichant l'année 2009, ainsi que les photos de tous les groupes du club.

Les calendriers seront distribués aux judokas la semaine de l'Arbre de Noël !

Chaque calendrier est vendu 3€.

Arbre de Noël

Comme tous les ans, le mois de décembre annonce le premier rendez-vous de tous les judokas sur le même tapis ! Cette année, les plus jeunes pourront aussi découvrir les personnes *pratiquant le self-défense*.

L'entraînement sera suivi d'un Kir pour les plus grands, d'un Cola pour les autres.

Rendez-vous le **vendredi 5 décembre 2008 à 18h30**, avec votre kimono, tenue de sport (pour ceux qui aimeraient participer), ou juste pour applaudir !

Soirée Crêpes

La veille des vacances de Noël, la salle de la Touche Ablin vous accueillera pour manger crêpes et galettes garanties « faites maison ».

Tous, familles et amis, sont les bienvenus : les bénéficiaires de cette soirée serviront à financer le stage judo/ski des cessonnois en février !

Nous vous attendons nombreux le **vendredi 19 décembre 2008**, à partir de 19h !

