

À: salomon.sarl1982@orange.fr

De: JC-ST-MARTIN <salomon.laniba@orange.fr>



## **Fin de saison à Saint Martin !**



Chers judokas,

On aimerait que toutes les fins de saison soient ainsi. En effet, nous avons eu un mois de juin dynamique qui a rempli ses promesses.

La traditionnelle cérémonie de remise des grades et des diplômes des enfants nous a fait notamment ressortir du Dojo, avec des étoiles plein les yeux, grâce à toutes les belles actions qui nous ont été amenées à voir.

Sous le regard admiratif de leurs parents et l'oeil avisé de quelques ceintures noires du club venues pour l'occasion, ce fut encore une nouvelle marche de franchise pour nos "petits chats" dans leur apprentissage et perfectionnement du judo avec la remise d'une nouvelle ceinture par leurs professeurs Nicole et Frédéric. Cette cérémonie a été également marquée, ne l'oublions pas, par une belle démonstration du Koshiki-no-Kata de notre doyen Tito (87 ans), toujours aussi impressionnant et de son partenaire, Frédéric 6ème dan qui a excellé dans l'art d'animer cette journée, ponctuée par un rafraichissement bien mérité.

Mille mercis à vous tous !!!

Trois jours plus tôt, l'Assemblée Générale du club qui avait eu lieu au sein même du Dojo "Guy Pelletier" a voté à l'unanimité le nouveau règlement intérieur du JC St Martin. Vous pouvez d'ailleurs en prendre connaissance sur le tout nouveau site du club [judoclubsaintmartin.fr](http://judoclubsaintmartin.fr) qui lui aussi a vu le jour courant Juin.

Décidément, rien ne nous impressionne. Ce même mois de Juin a vu naître le premier tournoi "Paris St. Martin" qui s'est tenu le samedi 10 juin dans le grand gymnase du Centre Jean Verdier et qui a su réunir, pour sa première édition, 80 enfants venus défendre les couleurs de leur club.

Ce qu'il y a d'extraordinaire et ce que nous confirme ce mois Juin 2017, c'est que malgré les diverses échéances propres au monde associatif, nous avons réussi à concrétiser parallèlement des projets ambitieux qui nous tenaient à cœur de réaliser grâce à la synergie de groupe et l'envie d'accomplir ensemble des actions destinées à faire vivre notre club.

Il nous faut toujours cultiver cet esprit de groupe pour faire de notre club, un lieu où il fait bon vivre et dans lequel chacun peut trouver sa place.

Bonnes vacances à vous tous et à la saison prochaine pour écrire les

## Le 1er tournoi interclubs "Paris St Martin" du 10/06/2017



(c) Philippe Bachelier



(c) Philippe Bachelier

Le samedi 10 juin 2017, 80 enfants issus de 5 clubs différents provenant de Paris et de sa région, se sont retrouvés à Saint-Martin, dans le grand gymnase du Centre Sportif Jean Verdier pour un tournoi amical. Le Judo Club Lepic, le Judo Club d'Issy-les-Moulineaux, Le Cercle Hocde, Le Stade Français et bien sûr le Judo Club Saint-Martin avec les élèves de Nicole ont répondu présent au rendez-vous ! Dès le matin, les poussins et benjamins sont venus pour des combats arbitrés en poules de quatre, suivi l'après-midi de rencontres des mini-poussins qui ont eux, pratiqué des randoris éducatifs debout et au sol.

Tous les combats, coordonnés par Frédéric, étaient encadrés par des élèves des cours adultes de Saint-Martin, bénévoles. Ainsi, Mathieu, Aurélien, Julia et Simon ont pu suivre une formation en amont au club pour pouvoir assurer l'arbitrage autant que la tenue des tables. Bien sûr, les parents étaient aux premiers rangs des supporters, présents pour encourager leurs enfants mais aussi pour se retrouver autour des cafés de la buvette installée spécialement pour l'occasion. Un grand merci à Shems et Ali pour avoir tenu la buvette durant la matinée et à Edwin et Martin pour avoir repris le flambeau l'après-midi ! Une mention spéciale doit être apportée pour Ali et Mireille qui avaient préparé de délicieuses pâtisseries qui ont eu un large succès auprès du public présent.

C'est dans cette ambiance conviviale et familiale que Philippe, photographe professionnel et judoka du club, nous a fait l'amitié d'immortaliser tout l'évènement sous la forme d'un magnifique reportage

photographique.

Rendez-vous à l'année prochaine !

Tous les petits et grands champions ont été récompensés par une médaille à l'effigie du club créée spécialement pour l'événement et remise par des judokas Haut-gradés : Jean Hocde, 7ème dan et Raymond-Yves Cairaschi, 7ème dan. Nous tenons à leur exprimer notre plus profonde gratitude et reconnaissance pour avoir honoré de leur présence ce 1er tournoi interclubs.

Et si notre plus grande satisfaction était de voir le sourire et la fierté sur les visages des enfants, c'est aussi parce qu'aucun des petits judokas participants ne s'est blessé et que Virginie, notre infirmière bénévole, n'a eu besoin que de prodiguer quelques mots pour reconforter "les petits bobos".

Le président du club, Salomon Laniba qui a ouvert ce 1er tournoi interclubs, a pu conclure devant la réussite de cette magnifique journée, avec un "à l'année prochaine" !



(c) Philippe Bachelier

## Assemblée Générale des adhérents



Pour la saison 2015-16, les adhérents de Saint Martin se sont retrouvés le mercredi 28 juin 2017 au club, après l'entraînement. Le bureau composé du Président, Salomon Laniba, du Secrétaire Général, Emmanuelle Ollier, et du Trésorier en la personne de Jean Remy, ont pu leur présenter les rapports moraux, d'activités et financiers en précisant quelques chiffres et éléments importants qui ont rythmé la vie du club durant la saison sportive précédente.

Il a bien sûr été rappelé qu'en fin de saison 2015/16, 4 nouveaux membres ont été élus au comité directeur, dont Salomon Laniba, élu pour assurer la présidence et Jean Remy au poste de trésorier. La première réunion de rentrée de ce comité directeur partiellement renouvelé a eu lieu fin août 2016 et a permis d'annoncer les grandes lignes qui ont marqué la saison 2016-2017 : événements sportifs, vie associative, statuts des professeurs, remise aux normes administratives, etc.

Tous les adhérents recevront prochainement une convocation pour l'Assemblée Générale de cette saison 2016/17 qui devrait avoir lieu courant octobre ou novembre prochain.

## Cérémonie de remise des grades et diplomes

La cérémonie des remises des grades a été immortalisée par notre ami photographe, Philippe BACHELIER. Un grand Merci à lui.

Pour accéder à davantage de clichés de cet événement, rendez-vous directement sur le nouveau site du club : [judoclubsaintmartin.fr](http://judoclubsaintmartin.fr)





Le mois de janvier 2017... en galettes !



## La galette des enfants

Si la galette des adultes est une tradition au club depuis de nombreuses années, celle des enfants est venue compléter l'offre en matière de nouvelles animations ! Ainsi, en janvier 2017, une quarantaine d'enfants accompagnés de leurs parents ont pu se retrouver mardi soir, à la fin du premier cours de judo, exceptionnellement ouvert à tous et découvrir avec excitation quels étaient les heureux chanceux à avoir

eu la fève !

Félicitations à Walid, Taha, Esther et Sarah pour avoir remporté le temps de la soirée, le titre de Reines et Rois !!!

Ainsi, que ce soit chez les grands ou les plus jeunes, chacun a pu échanger, autour d'une délicieuse part de galette et de boissons gracieusement offertes par les parents, un moment précieux dans la vie d'un club où les liens peuvent également se tisser en dehors du tapis de judo.



## La galette des adultes

Comme chaque année, les adultes qui pratiquent le mercredi soir, sont arrivés au cours avec des sacs un peu plus lourds que d'habitude, ramenant avec eux, galettes (dont certaines ont été faites maison svp!), cidres, jus de fruits, friandises et apéritifs en tout genre. Chacun a contribué à ce temps convivial de début d'année, en apportant un petit quelque chose pour boire et grignoter. Mais il a bien sûr fallu d'abord travailler et transpirer sur le tatami pour pouvoir ensuite passer à la phase de dégustation et se souhaiter, comme il se doit, les meilleurs voeux pour cette année 2017. Merci à tous !

**Séjour à Méribel "Initiation Ski pour les Enfants" proposé et encadré par Frédéric**

Pendant les vacances d'avril, certains petits chats ont troqué leur Judogi pour une paire de skis lors d'un séjour à Méribel, proposé et encadré par Frédéric chaque année.



Portrait d'un compétiteur (Aurélien, ceinture noire, 27 ans)



**1. Bonjour Aurélien. A quel âge as-tu commencé le judo et pourquoi avoir choisi de pratiquer cette discipline martiale ?**

Bonjour,

J'ai commencé aux alentours de mes 5 ans au club d'Entraigues-sur-la-Sorgue (région PACA). Le club de judo est une véritable institution dans cette ville, et c'est pourquoi mon frère (de 5 ans mon aîné) et mon père s'y sont mis. Je m'y suis sûrement intéressé car ils en faisaient.

**2. Comment as-tu connu le Judo Club Saint Martin ? Depuis combien de temps t'y entraînes-tu ? Et qu'apprécies-tu en particulier dans ce club ?**

Après de longues années de pratique, puis 4 ans de pause, j'ai repris le judo lors de mon arrivée à Paris. J'ai d'abord commencé au Kodokan Paris XV car j'habitais tout proche. Ensuite j'ai déménagé dans le 9ème arrondissement et j'ai testé plusieurs clubs à proximité trouvés sur internet. C'est comme ça que j'ai découvert St Martin, et que j'y suis resté !  
J'y ai débuté il y a bientôt 3 ans. J'ai aimé l'enseignement technique de qualité et le bon nombre de judokas expérimentés.

**3. Quels bienfaits retires-tu de ta pratique du judo sur un plan personnel et professionnel ?**

Sur le plan personnel cela constitue une activité sportive intense et complète (physique, stratégique, mentale), chose que j'apprécie. J'aime aussi beaucoup me trouver dans un dojo. C'est une atmosphère de travail particulière qui est vraiment en rupture avec ce qui se trouve en dehors.

Et puis on y rencontre généralement des gens sympas !  
Professionnellement, cela m'aide à décompresser et créer une coupure. Cela permet aussi de ne pas se laisser démonter dans l'adversité et garder son sang froid.

#### **4. Peux-tu nous parler en quelques mots, de ce que t'a apporté l'expérience de la compétition et de ce qu'elle contribue encore à t'apporter aujourd'hui ?**

La compétition peut effrayer, mais je pense qu'elle est partie intégrante de la pratique du judo. Elle oblige à se préparer physiquement et mentalement plusieurs semaines à l'avance. Une fois en combat, il faut prendre son courage à deux mains pour affronter quelqu'un dont on ne sait quasiment rien.

Il faut constamment s'adapter, se relever, tenter, se remettre en question. C'est un condensé des épreuves de la vie en 5 min. Cela m'a beaucoup appris en terme de combativité et de prise de recul sur les événements.

#### **5. Quels conseils donnerais-tu à un jeune judoka qui veut se lancer dans la compétition ?**

Qu'il n'hésite surtout pas ! C'est une expérience très enrichissante (cf. Réponse précédente). Dans un premier temps, l'élève peut se faire accompagner de ses parents et de son professeur s'il est trop intimidé par l'idée de combattre un inconnu devant un public. Il faut aussi garder en tête que la pratique, aussi rude soit-elle en compétition, doit rester un plaisir. Les arbitres veillent au bon déroulement des combats et assurent donc déjà une partie de ce travail.

C'est aussi une occasion en plus de rencontrer du monde !

Et à la fin, que la journée se termine ou pas par une victoire, on repart avec un peu plus d'expérience, on sait ce qu'on doit travailler en priorité au prochain entraînement, et surtout : on est sorti de son petit confort.

## **Des nouvelles de nos judokas**



### **Aurélien au tournoi de Bondy, le 18 mars 2017**

Le samedi 18 mars 2017, Aurélien a participé au 22ème Tournoi International de la ville de Bondy (93), organisé au Palais des sports. Bravo pour son engagement et son courage !

### **Salomon Laniba, Champion d'Europe 2017 !**

Le 16 juin 2017, Salomon, fort de son titre de vice-champion d'Europe conquis en juin 2016, est allé défendre sa place à Zagreb dans la catégorie des -60kg après avoir remporté la médaille d'or en mai dernier, au Championnat de France. Le défi était de taille car tous ses adversaires l'attendaient sur son redoutable O-uchi-gari. Pourtant, grâce à son entraînement intense mené toute cette année au club,

Salomon a su prendre le dessus sur tous ses adversaires et se hisser, cette fois-ci, sur la première marche du podium. Un exploit qui récompense une année de travail acharné.

Un immense bravo à lui pour avoir fait briller les couleurs du JC. St. Martin sur la scène européenne !



## **Passages de grades !**

Le club félicite :

- Julia et Simon qui ont passé avec succès leurs katas pour la ceinture noire en juin dernier lors du dernier passage de l'année à Brétigny-sur-Orge. Tous nos encouragements pour vos prochains Shiais.
  - Emmanuelle qui a obtenu son 3ème Dan et son diplôme de professeur de judo, avec les félicitations.
  - Hélène qui a marqué 20 points pour l'obtention de sa ceinture noire.
  - Thibaut et Vincent qui sont désormais 2ème dan.
- Toutes nos félicitations à eux !

**Tournoi de la Grange aux belles du  
18/03/2017**

Félicitations à nos jeunes judokas qui ont participé à la compétition interclubs qui s'est tenue dimanche 18 Mars à la Grange-aux-Belles mais aussi à leurs camarades avec qui ils s'entraînent toute l'année !

**Portrait nouvelle génération (Julia, ceinture marron, 14 ans et demi)**



**1. A quel âge as-tu découvert le judo et pourquoi avoir choisi de le pratiquer ?**

J'ai découvert le judo à l'âge de 6 ans et demi lors de mon entrée en CE1. À l'époque, j'étais plutôt agitée : je faisais tout le temps du sport, je donnais des coups à mon père pour me défouler ou sur mon punching-ball que mes parents m'avaient acheté exprès. Arrivée en CP, mon école élémentaire proposait des activités après les cours et le judo en faisait partie. Mes parents m'ont fait comprendre que c'était fait pour moi mais malheureusement j'étais trop jeune pour pratiquer.

L'année d'après, je sautais sur l'occasion.

**2. Comment as-tu connu le JC Saint Martin ? Depuis combien de temps t'y entraînes-tu ? Et pourquoi avoir choisi ce club plutôt qu'un autre ?**

Un an après, le judo était devenu une passion et ma deuxième place à ma première compétition me poussa à vouloir pratiquer plus souvent. Il se trouve que la meilleure amie de ma sœur faisait du judo dans un club au Centre Jean Verdier qui est juste à côté de chez moi : le Judo Club St Martin.

Mon inscription est initialement due à des raisons pratiques. Ça fait maintenant 7 ans que je m'y entraîne.

**3. Quand tu t'imagines dans 10 ans, comment tu te vois au judo ?**

Je me vois toujours avec une grande soif d'apprendre auprès des mêmes professeurs. Normalement ceinture noire (si tout se passe bien l'année prochaine) et j'espère avec une ou deux Dan en plus. Et si l'occasion se propose, je me verrai bien enseigner aussi !

**4. Si tu devais donner un/(des) conseil(s) aux plus jeunes que toi qui débutent la pratique du judo, quel(s) serai(en)t-il(s) ?**

Je pense que le plus important c'est la détermination. Celle-ci pousse un judoka à s'entraîner le

plus possible, à se lever tôt le dimanche matin pour aller au club et a donc pour conséquence un apprentissage accéléré. De plus, je pense qu'il faut porter de l'intérêt à son sport, en écoutant bien les profs par exemple.

**5. Il n'est pas toujours facile de continuer le judo lorsqu'on est lycéenne : qu'est-ce qui te motive à poursuivre ?**

J'ai tendance à marcher par objectifs. Cette année, j'avais pour but d'obtenir mon examen du Kata et c'est vraiment ça qui m'a motivée. Rares étaient les moments où j'allais au club sans travailler mon Kata. Enfin, le lycée dans lequel je suis est parfois très compliqué et le judo m'a aidé à me détendre et à penser à autre chose.

**6. Quelle demande peux-tu formuler à tes aînés ?**

Qu'est-ce qui vous pousse à continuer le judo ?

**Connectez-vous au nouveau site internet du club : [judoclubsaintmartin.fr](http://judoclubsaintmartin.fr)**

**Nous remercions chaleureusement Xiomara et Frédéric pour leur travail et leur implication dans la construction du site du club.**

Comité de rédaction :  
Salomon Laniba & Emmanuelle Ollier

This email was sent to [salomon.sarl1982@orange.fr](mailto:salomon.sarl1982@orange.fr)  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Jc-Saint-Martin · 11 Rue de LANCRY · Paris 75010 · France