

À: salomon.sarl1982@orange.fr

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



## **La rentrée de Saint Martin !**

Chers judokas,

C'est avec grand plaisir que je vous envoie la toute première newsletter du Judo Club Saint-Martin ! C'est l'occasion pour moi de vous communiquer toutes les informations importantes du club mais aussi toutes les nouvelles de nos pratiquants.

Cette rentrée fut riche en événements comme vous le verrez à travers les articles de cette newsletter.

Du côté administratif, le comité directeur s'est attelé en cette rentrée, à une structuration progressive du club visant à se mettre en conformité avec les règles liées aux associations sportives. C'est un travail minutieux qui demande de la réflexion et ce n'est pas sans débat que nous procédons à ces divers changements nécessaires. C'est pourquoi je tiens à remercier particulièrement toutes les personnes qui s'investissent en donnant de leur temps pour faire vivre ces échanges et permettre ces avancées. Dans le même temps, soyez certains que je suis conscient des améliorations qu'il faut encore apporter et je me tiens toujours pleinement à votre écoute sur ces sujets.

Enfin, je tiens à exprimer l'idée que j'ai de l'esprit du judo, celui qui se vit sur le tapis comme dans la vie. Les similitudes y sont innombrables et personnellement, que ce soit à travers les séances de judo technique ou les randoris, je découvre sans cesse les liens intimes qui existent entre le dojo et notre vie en société. C'est ce qui doit nous animer et c'est à mon sens, ce que nous devons transmettre en tout premier lieu aux plus jeunes. Le mélange de générations fait la force de Saint-Martin : il y a une volonté constante de perfectionnement chez les enfants, dans leurs efforts de progression comme chez les adultes qui, tout en exerçant une activité professionnelle, passent leurs grades et s'engagent dans la compétition. Dans ce partage inter-générationnel, chacun a un rôle à jouer pour conserver et promouvoir la marque Saint-Martin.

Je vous souhaite à tous d'excellentes fêtes de fin d'année.

Salomon Laniba, Président du jC St. Martin

**Rentrée pour le cours enfants de Nicole**

**Rentrée des anciens élèves de Maître Guy Pelletier**



### Dimanche 18 septembre

Au Forum des associations 10/10, le Judo Club Saint-Martin s'est fait connaître grâce à un stand tenu par nos professeurs Nicole et Frédéric. Le JC St. Martin a livré une magnifique démonstration réunissant enfants et adultes, de la ceinture jaune à la ceinture noire, autour de nombreux randori debout et au sol ! Bravo aux participants !

### Les enfants accompagnent leurs parents sur les tatamis...!

### Samedi 15 octobre

C'est au tour des parents cette fois-ci de se faire accompagner et guider par leurs enfants... sur le tapis ! Ce premier cours Parents-enfants proposé par Frédéric a rencontré un franc succès...

**Rendez-vous en janvier** avec Nicole pour partager de nouveau, de jolis moments conviviaux !

## **Mercredi 30 novembre**

Grâce à l'association "La République de Montmartre" fondée en 1921, à l'initiative de grands artistes Montmartrois, et dont notre administrateur Jacques Vignau est membre, nous avons pu faire profiter une trentaine d'enfants d'une belle soirée au cirque Pinder sur la pelouse de Reuilly-Diderot, porte de Charenton. Merci aux accompagnateurs !

### **Portrait d'un Ancien**

**TITO 2EME DAN, 87 ans**

**Bonjour Tito. A quel âge as-tu commencé le judo et comment as-tu connu le Judo Club Saint Martin ?**

J'ai commencé le judo en 1946, à 16 ans, à Charenton dans le sous-sol d'une salle de classe. On travaillait sur des sacs de jute posés sur de la sciure. Je me suis entraîné pendant un an. On n'avait pas de judogi, notre costume ressemblait plus à un pyjama. Mon professeur dont je ne me souviens plus du nom était ceinture noire. C'est Jean TERRAZ qui m'a amené au club SAINT MARTIN en 1956. L'entraînement était très dur à Saint Martin. On faisait 10 à 15 randori dans la soirée. On se bagarrait pour rester sur le tapis et faire randori car si on sortait, on ne pouvait plus monter sur le tapis car le dojo n'était pas grand et nous étions nombreux.

**Pourquoi avoir choisi le judo plutôt qu'un autre sport ? Qu'est-ce que le judo t'a apporté et continue de**

### **t'apporter encore dans ta vie de tous les jours ?**

J'ai fait plein de sports dans ma vie. J'ai fait de l'acrobatie et surtout du foot et aussi de la natation. Un jour, quelqu'un est venu me chronométrer et était prêt à me faire des propositions. Mais cela ne m'intéressait pas. On plongeait aussi en passant sous les péniches et aussi depuis le pont de Charenton dans la Marne. Cela faisait une hauteur de 10m. J'avais 14 ans à l'époque. Quand je suis rentré du service militaire, je ne pouvais plus faire de foot car j'avais des entorses aux chevilles. Alors, j'ai commencé le judo pour m'occuper car j'avais besoin de faire du sport. J'en avais un peu fait pendant le service et c'était à côté de chez moi. Et puis la passion est venue, petit à petit. J'avais quelques dispositions et je savais déjà me battre avant de faire du judo. Il faut se reporter aussi à l'époque, à la sortie de la guerre.



Puis j'ai arrêté car ce sous-sol sentait trop la sueur. On s'entraînait surtout au sol, et déjà je me spécialisais dans les étranglements. En 1952, j'ai recommencé au Judo Club de Charenton qui était dirigé par 2 professeurs, M. Michel BERGER et M. MORINI. Ils étaient CN 2è dan, c'était des élèves de M. KAWAISHI. J'y suis resté 4 ans et je suis devenu ceinture noire. Puis, pour je ne sais plus quelles raisons, le club a plongé et il n'y avait plus d'élèves. C'est alors que je suis allé rue de la Montagne Sainte Geneviève, chez M. PLEE où le professeur était Claude HAMOT. Puis sont arrivés Jean TERRAZ et un autre professeur prénommé René. Tous les 2 étaient aussi coureurs cyclistes.

### **Peux-tu nous parler en quelques mots, du Maître Guy Pelletier, fondateur du Judo Club Saint Martin que tu as bien connu ?**

Le Maître nous a montré ce qu'était vraiment le judo même si j'avais été déjà bien initié par mes premiers professeurs. Le Judo club Saint Martin était très fort. Quand on arrivait, on faisait le "ventilateur" pendant un an. Mais moi, personne ne me battait au sol : j'étais très fort surtout avec les étranglements. Mais on était tous des battants, on avait le mental d'acier. Tout ça, était possible grâce au Maître qui savait nous motiver.



### **Il n'est pas facile de continuer le judo quand on a largement dépassé l'âge de la retraite. Qu'est-ce qui te motive ?**

Je me pose toujours plein des questions. Mais comme j'ai encore la santé, il me semble que je suis la "voie", le chemin pour toujours m'améliorer. Je cherche toujours le petit "plus" qui va rendre le geste plus efficace. Et je trouve toujours des petits détails. Il faut se dire que ce n'est jamais fini, il n'y a jamais de fin, et il faut se remettre en question tout le temps.

**Des nouvelles de nos judokas**

## Championnats d'Europe Vétérans à Porec

Salomon, Vice-champion de France est devenu Vice-champion d'Europe 2016 à Porec en Croatie! Il a fini la saison par une participation au championnat du monde au mois de novembre à la 4ème place ! Nos amitiés à Pascaline, championne de France 2016, qui a également participé à ces championnats du Monde et fini 4ème.



## Passages de grades !

Les p'tits Chats du JC St. Martin se sont illustrés en force et avec brio ce samedi matin à l'examen des Katas à Paris:  
- Mickaël a réussi son UV du Nage-no-Kata pour l'obtention de sa ceinture noire. Toutes nos félicitations ! Il peut à présent se lancer dans la course aux points dans les Shiaï.

- Vincent et Thibault ont été reçus également à l'examen du Nage-no-Kata pour le 2ème dan. Un grand bravo à eux ! Il ne leur manque plus qu'à valider l'UV Arbitrage.
- Salomon et Emmanuelle ont été reçus quant à eux, à l'examen de leurs 2 katas : le Goshin jutsu et le Katame-no Kata pour leur 3ème dan. Salomon devient officiellement 3ème dan.
- Alain a fini ses points de 4ème dan lors du dernier shiaï : il lui reste à passer ses katas, bravo à lui ! Félicitations à tous les récipiendaires !



## 1ère et 2ème division

Aurélien poursuit son chemin de compétiteur avec tous les efforts que cela demande : il a participé en novembre, aux championnats de Paris 2ème division. Un grand bravo pour son investissement !

## Portrait nouvelle génération

### Hélène, ceinture marron, 20 ans

#### A quel âge et comment as-tu connu le JC Saint Martin ?

J'ai connu le JC Saint Martin l'année dernière, donc à 19 ans. Au départ, c'est ma petite sœur qui m'a motivée pour reprendre le



judo. Nous en avons fait auparavant pendant environ 7 ans. Je suis arrivée ceinture verte et j'ai ensuite arrêté en rentrant au collège. Nous avons décidé de reprendre le judo au même endroit c'est-à-dire au gymnase Jean Verdier et c'est comme ça que nous avons découvert le club. On a eu un bon premier contact avec Frédéric pour se renseigner sur les inscriptions et on s'est ensuite inscrite en septembre.

### **Quand tu t'imagines dans 10 ans tu te vois comment au judo ?**

10 ans c'est long.....Je ne sais pas vraiment. C'est difficile de se projeter autant. J'espère pouvoir continuer sur ma lancée en passant au moins la ceinture noire. Ce n'est pas pour tout de suite car cela demande un investissement assez important. J'avais commencé à apprendre les katas : c'est intéressant mais j'ai dû arrêter car je n'avais plus de temps. Peut-être que je me tournerais vers d'autres sports de combat tout en gardant le judo. J'aime bien faire plusieurs sports, ça me détend et ça m'apprend comment utiliser mon corps que ce soit pour me défendre ou pour ma posture.

### **Si tu devais donner un conseil aux plus jeunes que toi, quel serait-il ?**

De ne rien lâcher et d'essayer de s'investir le plus possible quand on a du temps car après c'est plus compliqué. Je me souviens des compétitions comme d'un moment stressant et intense. Il faut essayer de relativiser et de pas prendre trop à cœur les résultats des compétitions, le plus important c'est de se dire qu'on a tout donné.

### **Il n'est pas toujours facile de continuer le judo lorsqu'on est étudiante : qu'est ce qui te motive?**

En effet, c'est un peu la galère, le plus dur c'est la fatigue. Les journées de cours sont souvent longues. Je distribue des flyers comme petit job et je donne des cours donc ça fait pas mal. Néanmoins, j'ai appris à m'organiser afin de pouvoir me libérer le créneau du mercredi soir. Certes, quand il y a les partiels ou bien quand je suis en retard sur les cours, cela devient compliqué, mais j'aime me dépasser et gérer plein de choses en même temps. Le judo m'apporte la confiance, le respect, le dépassement de soi, le contrôle des émotions, et bien sur le fait de savoir se défendre. Pour moi, c'est un sport complet. Pendant à peu près deux heures on se concentre sur le judo, on apprend, on discute avec les gens et on essaye de mettre de côté les problèmes de la semaine. Ma souplesse, je la dois en grosse partie au judo : ma résistance physique s'est améliorée. J'aime ressortir d'un cours de judo en étant complètement vidée de mon énergie : je suis reposée et j'ai évacué mes tensions.

En échange de deux heures de mon temps et un peu d'organisation, le judo m'apporte beaucoup, c'est donc super rentable ;).

### **Et une demande à tes aînés ?**

Je n'ai pas de demande particulière. Les aînés aiment partager leurs connaissances et leurs techniques sur le judo c'est ce qui me plaît. Quand je n'arrive pas à faire une prise de judo ou un enchaînement, il y a

une réelle entraide. Ce sont souvent des personnes passionnées par ce sport qui sont prêtes à s'investir et à aider les autres. Cependant, en ce qui me concerne, j'ai des fois l'impression de devoir prouver constamment ce que je vaut en tant que fille. Il y a majoritairement des hommes, même si les femmes sont présentes aussi, certains peuvent avoir des paroles ou des gestes déplacés qui m'énervent.

---

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 LANCERY · Paris 75010 · France