

tr: Votre Judo Club St. Martin vous informe

Expéditeur : Salomon LANIBA (salomon.laniba@orange.fr)

À : emmanuelleollier@yahoo.fr

Date : mercredi 2 janvier 2019 18:40 UTC+1



Judo Club Saint-Martin - Décembre 2018



Chers Amis,

>

> Je suis très heureux de vous présenter la Newsletter d'entrée de saison 2018-2019 du Judo Club

Saint-Martin. Dans un premier temps, pour féliciter et encourager toutes les actions que nous avons déjà entreprises et celles qui sont en cours de réalisation, je veux vous dire combien le Judo Club Saint Martin peut s'enorgueillir d'être en pôle position parmi les clubs parisiens en matière de dynamisme et de développement.

> En un temps record, de septembre 2016 à décembre 2018, nous avons su ensemble nous mobiliser pour créer, animer et renouveler une multitude d'animations et de réussites sportives qui pourraient rendre envieux adhérents, dirigeants et enseignants d'autres associations sportives comme la nôtre.

>

> En effet, nous avons déjà à notre actif, un palmarès d'activités et d'animations très satisfaisant :

- Avec la formation par Frédéric DUPUY de 10 ceintures noires, dont quatre 1er Dan, quatre 2ème Dan et deux 3ème Dan.
- Avec la réalisation de deux tournois interclubs Enfants "Paris Saint Martin", un tournoi par équipe intergénérationnelle Guy PELLETIER,
- La mise en place de 5 cours Parents/Enfants dont le dernier en date au mois de novembre a été conduit par notre professeur Nicole VROT,
- L'organisation de 3 sorties au cirque PINDER encadrée par les judoka du club et rendues possibles grâce à la généreuse participation de l'association de la République de Montmartre (Paris 18^{ème}),
- La célébration de la Galette des rois chez les enfants et les adultes depuis 2 saisons,
- La publication de 5 Newsletters adressées par voie électronique à tous les adhérents,
- La création d'une section Eveil judo en septembre 2017, animée par Emmanuelle OLLIER, notre Secrétaire Générale,
- La mise en place d'une dizaine d'interventions techniques des Minets, les anciens élèves du Maître Guy Pelletier, fondateur du club, venus sur le tapis nous montrer leurs spéciaux, et qui ont été rendu possible grâce à l'action de Frédéric DUPUY,
- La réalisation de 10 entraînements collectifs interclubs organisés entre nos clubs amis tels que le Stade Français, l'IBKAM, le Stade de Vanves, l'USAM,
- L'édition et la distribution des cahiers pédagogiques Judo qui servent de carnets de liaisons entre les Parents-Professeurs depuis la saison 2017...

En matière de communication et de visibilité sur le net, des efforts considérables ont été fournis en ce sens avec la création :

> - d'un site internet pour le club et sa mise en ligne en septembre 2017, grâce à Xiomara et tenu régulièrement à jour par Salomon,

> - d'une page Facebook par Emmanuelle,

> - d'une page Instagram, créée et animée par Aurélien NARDINI.

> Je vous invite d'ailleurs à venir « liker » les pages de ces réseaux sociaux qui sont régulièrement mises à jour et qui permettent de tisser davantage de liens entre les adhérents du club tout en les tenant informer de l'actualité de nos actions.

>

> Aussi, porté par le succès de toutes ces activités et progressions sportives, le comité directeur lors de la réunion de rentrée, a voté à l'unanimité la reconduction de ces animations et actions pour la saison 2018-2019.

> Dans le même temps, d'autres perspectives de développement se présentent à nous et sont en pourparlers. Parmi elles, le bureau du Judo Club Saint Martin a le projet de participer financièrement et logistiquement à l'organisation du 5^{ème} stage « Ayumi Kenshu » fondé sur la pratique et la découverte d'autres Arts martiaux pour adultes, animé entre autres par Frédéric DUPUY et Laurent RABILLON, 6^{ème} dan. Ce stage qui viendrait donc à domicile au grand Gymnase du Centre Jean Verdier et qui faciliterait ainsi la participation de nos adhérents, inaugurerait les 200 nouveaux tatamis qui ont été obtenus en début de cette saison sportive pour le Centre Jean Verdier grâce à la demande conjuguée et motivée du Bureau du Judo Club Saint-Martin et du directeur des installations faite à la mairie du 10^{ème} et à la DJS de Paris.

- > Un autre projet de stage à destination des enfants est également en discussion. Il s'agirait d'une collaboration entre le Judo Club Saint-Martin et la Mairie du 10^{ème}. Ce projet, destiné aux plus jeunes qui n'ont pas la chance de partir en vacances d'hiver - s'il est concrétisé - serait un signal fort de la volonté de notre association de contribuer à la politique de la ville, dont l'un des objectifs est de faire pratiquer au plus grand nombre l'activité sportive au sein des structures associatives.
- > Pendant ce temps, la vie continue dans notre chère association. J'en veux pour preuve que nos doyens, Jean VAREILLES et Tito CARNIATO ont soufflé cette année respectivement leurs 90^{ème} et 88^{ème} bougies. Ils demeurent pour nous des exemples à suivre, par leur persévérance et leur sens de la transmission.
- > Trois nouvelles ceintures noires sont venues agrandir nos rangs : un grand Bravo à Xavier, Louis et Pierre.
- > Les enfants du cours de Nicole attendent avec impatience le prochain tournoi interclubs Paris St-Martin qui aura lieu le Dimanche 19 Mai 2019 pour gagner une belle médaille bien méritée.
- > De plus, Jean Claude BRONDANI, 8^{ème} dan, Médaillé Olympique des Jeux de 1972 et Président de l'AIJ, en tant que membre d'honneur de notre association, a renouvelé son accord pour être le parrain de la 2^{ème} édition du Tournoi GUY PELLETIER qui se déroulera le samedi 13 Avril 2019. Les Minets seront également de la partie et constitueront une précieuse aide dans son bon déroulement.
- > Autre bonne nouvelle : Jacques VIGNAU, membre actif du Comité Directeur du Judo Club Saint-Martin, et Conseiller du Président de la République de Montmartre sur les questions sportives, a obtenu une nouvelle fois l'accord de sa participation financière au tournoi Guy Pelletier.
- > Enfin, d'un point de vue administratif, nous avons accueilli 3 nouveaux élus en la personne de Iris, Avicenne et Aurélien, qui ont participé à leur première réunion du Comité Directeur en août dernier. Je leur souhaite une nouvelle fois ici, la bienvenue et les remercie chaleureusement de venir prendre part aux décisions du Comité de Direction qui participeront au bon développement et rayonnement de notre cher club, le Judo Club Saint-Martin dans le paysage parisien.
- >
- > Il me reste enfin, à vous souhaiter de très belles fêtes de fin d'année et à vous donner rendez-vous au mois de janvier pour relever ensemble ces nouveaux défis.
- >
- > **Salomon LANIBA**
- > **Président du Judo Club Saint-Martin**

Septembre - Décembre 2018 : Nos minets sont studieux!

Les Minets, les anciens élèves du Maître Guy Pelletier, ont fait leur rentrée en septembre dernier. Au programme du premier trimestre : cours techniques et théoriques, sans oublier la passionnante conférence de Babeth sur les Kanji pour clôturer le dernier rendez-vous de l'année.







9 septembre 2018 – Forum des associations Paris 10ème

Le Dimanche 10 Septembre 2018 au jardin Villemin, le Judo Club Saint-Martin a participé au Forum des associations du 10ème Arrondissement. La démonstration de judo dirigée au micro par Frédéric a remporté un franc succès auprès du public présent, petits et grands.

> Un grand Merci aux enfants pour leur participation : Simon, Noé, Karel, Apolline, Martin, Jules qui se sont vus remettre des goodies en remerciements de leur implication. Et du côté des adultes, merci à Louis, Quentin, Salomon, Christophe, Aurélien et Emmanuelle.

> Merci également à ceux qui sont venus se joindre à nous pour nous soutenir au stand : Nicole, Ali, Shems-Eddine, Xavier et Émilie.

> Sans oublier de dire merci à nos 2 photographes Sophie et Xavier!!!







25 Septembre 2018 : Ceinture Violette pour Richard



BRAVO à Richard qui s'est vu remettre au mois de septembre, sa ceinture Violette de la main de son professeur Nicole VROT. Elle vient récompenser une régularité et une belle progression technique.

> En route pour la ceinture marron !

26 septembre 2018 : Championnats séniors 2ème div.

Aurélien, Pierre, et leur camarade Arthur du Stade Français, coachés par Salomon, se sont alignés pour les Championnats de Paris Séniors 2ème Division ce Mercredi 26 Septembre 2018 à l'Institut du

Judo à Paris dans la catégorie des moins de 90 kg. Ils reviennent sans médailles, mais avec l'envie de travailler encore mieux pour la prochaine échéance.

>

> Bravo à eux pour ces beaux combats et leur courage !!!

>

> A noter que Pierre défendra au mois de Janvier 2019, les couleurs du Judo Club Saint-Martin lors des championnats de Paris Juniors. Nous lui souhaitons bonne chance...!



29 Septembre 2018 : Christophe promu 2ème DAN

Le Judo Club Saint Martin se réjouit de compter parmi ses effectifs une nouvelle ceinture noire 2ème Dan. Christophe s'est vu remettre des mains de Frédéric, son diplôme de 2ème dan à l'occasion du Stage de Rentrée du Comité de Paris en septembre dernier.

Toutes nos félicitations !

>

> Christophe figure d'ailleurs parmi les adhérents interviewés de ce numéro. Nous l'en remercions!

> Rdv à la fin de la Newsletter pour découvrir l'entretien.



Mercredi 17 Octobre 2018 : Intervention technique d' ALAIN NALIS 7ème DAN

Le Judo Club Saint-Martin a eu l'honneur d'accueillir sur son tapis, le mercredi 17 Octobre 2018, un

invité de marque en la personne d'Alain NALIS, 7ème DAN, Champion de France, ancien membre de l'équipe de France, arbitre international, et élève lui-même de Maître Guy Pelletier.

> Alain nous a proposé un cours remarquable sur les bagages avec Harai-Tsuri-Komi-Ashi suivi d'un travail au sol avec une reprise d'initiative.

> Merci Alain de ta générosité et de tous tes conseils techniques !



Le 24 Octobre 2018 : cérémonie de remise de grade : Xavier est ceinture noire!

Le Judo Club Saint Martin se réjouit de compter parmi ses effectifs, une nouvelle ceinture Noire en la personne de Xavier.

Membre du Comité Directeur du JC ST. Martin, Xavier qui est passé par la voie de la compétition à plus de 60 ans, s'est vu remettre le mercredi 24 octobre 2018, à la fin du cours, sa ceinture noire à l'occasion d'une cérémonie bien orchestrée par notre Sensei Frédéric DUPUY, 6ème Dan.

C'est une belle réussite pour tous les professeurs mais aussi pour l'association du Judo Club Saint-Martin qui démontre encore une fois toute sa singularité et sa capacité à former de nouvelles ceintures noires chez les plus jeunes comme chez les vétérans.

Toutes nos félicitations!



Distribution des Carnets pédagogiques 2018-2019

<p>CODE MORAL DU JUDO</p> <p>LA POLITESSE C'est avoir l'attitude d'élève en respectant les autres.</p> <p>LE COURAGE C'est avoir la force à braver les épreuves de la vie et de la lutte.</p> <p>LA SINCERITE C'est dire ce que l'on pense et ce que l'on fait.</p> <p>L'HONNEUR C'est avoir l'honneur de son club et de son pays. Être un bon membre de son club et de son pays.</p> <p>LA MODESTIE C'est être au travail sans se vanter de ses succès.</p> <p>LE RESPECT C'est être poli avec ses professeurs, ses amis, ses adversaires et son club.</p> <p>LE CONTROLE DE SOI C'est être maître de ses émotions, de ses actions, de sa vie.</p> <p>L'AMITIE C'est être avec des personnes qui ont des valeurs et des objectifs communs.</p>	<p>JUDO</p> <p>JUDO CLUB SAINT MARTIN</p>  <p>Précise : Nom : Année 2018-2019</p>
--	--

Ce carnet pédagogique conçu par Frédéric et offert à nos jeunes adhérents par l'association a été soigneusement relié et distribué aux enfants par Emmanuelle, la Secrétaire Générale.

Compilant les futures connaissances techniques à acquérir, il se présente également comme un carnet de liaison entre l'élève, les parents et le professeur. C'est pourquoi celui-ci doit accompagner l'élève à chaque cours de judo.

Samedi 17 Novembre 2018 : 1er Cours Parents-Enfants de la saison
animé par Nicole





- > Le 17 novembre 2018, Nicole a eu le plaisir de dispenser dans la joie et la bonne humeur sur ses créneaux de cours le samedi après-midi, le 1er cours Parents-Enfants de la saison sportive au Dojo Guy PELLETIER.
- >
- > Merci au professeur et aux parents qui ont accepté de se joindre aux enfants pour vivre de très beaux moments de partage sur les tatami.
- >

Sortie Enfants au cirque PINDER 2018

Cette sortie au « Cirque PINDER », encadrée par Emmanuelle, s'est déroulée **le mercredi 5 Décembre à 19h30 au Chapiteau PINDER Jean Richard, sur la pelouse de Reuilly, Paris 12ème**. Plus d'une trentaine d'enfants ont répondu présent à l'invitation.

- > Pour son nouveau spectacle 100% inédit "Les Nouvelles Etoiles du cirque" dédié aux jeunes artistes circassiens français, les enfants du Judo Club St. Martin ont eu le bonheur de découvrir un show spectaculaire mettant en scène acrobates, voltigeurs, clowns et magiciens.
- > Cette sortie Cirque a été rendue possible grâce à la générosité de la République de Montmartre et

à l'intervention de Jacques.

- > Un Immense Merci à toi, Jacques pour ton action en faveur des jeunes et ton engagement pour le Judo Club St. Martin !!!
- > Et merci bien sûr à nos 2 accompagnatrices Nicole et Emmanuelle ainsi qu'aux parents qui les ont secondées dans l'encadrement du groupe.
- > Merci à Béatrice Barthelemy pour les photos et la vidéo !



Cette année Jean VAREILLES et Tito CARNIATO ont fêté leurs 90 et 88 ans!!!

HOMMAGE A NOS 2 DOYENS !

- > Pour ceux qui ne connaissent pas encore Tito CARNIATO et Jean VAREILLES, ce sont nos deux "Samourais".
- > Tito a fêté ses 88 ans en mars dernier et continue à s'entraîner le samedi & le dimanche matin et nous fait l'immense plaisir de prendre part aux démonstrations de kata, que ce soit lors du Tournoi par équipe Guy Pelletier ou lors de la cérémonie de remise des ceintures aux enfants.
- > Jean a quant lui, soufflé au mois de décembre à l'occasion de la réunion des Minets sa 90ème bougies en Judogi bien sûr et sous le chant des flûtes de champagne!

> Leur longévité et leur sens de la transmission qui les animent, forcent le respect et l'admiration.
Merci à eux de nous montrer le chemin...



Louis et Pierre sont ceinture noire!

Les adhérents du Judo Club Saint Martin étaient nombreux mercredi 19 décembre 2018, lors du cours pour assister à la remise de grade de Louis et Pierre. Ils ont reçu des mains de leur professeur, Frédéric DUPUY, leur ceinture noire brodée à leurs nom, venue tout droit du Japon.

> Comme le dit notre Sensei : "Ils peuvent à partir de maintenant commencer le Judo...!"

> Le Judo Club St. Martin leur adresse toutes ses Félicitations !

> Un pot d'amitié organisé par nos 2 nouvelles ceintures noires a suivi la cérémonie de remise de grade dans une ambiance conviviale et décontractée, clôturant ainsi le dernier cours de l'année. Merci à eux et encore Félicitations!





La Section Eveil judo fête sa 1ère bougie à Saint-Martin !



La section Eveil Judo, ouverte en septembre 2017 et animée par Emmanuelle le mardi en fin d'après-midi et le samedi matin, souffle sa 1ère bougie.

> Pour sa 2ème saison, la section se porte plutôt bien à en juger les images !

> Nos chers petits judoka ne manquent pas décidément d'énergie et d'imagination! La relève semble bien assurée au Judo Club Saint Martin...

>



Bonjour Élisabeth,

>

> 1. Quand as-tu découvert le judo et quel âge avais-tu ? Peux-tu nous parler brièvement de ton parcours en judo ?

> J'ai commencé le judo à l'âge de 13 ans dans le club que monsieur Levannier et son épouse Alice avaient créé rue des volontaires dans le 15^{ème} arrondissement de Paris. Mon inscription s'y est faite un peu fortuitement puisque mes parents et moi avons été séduits par une magnifique affiche de judo, sur un fond de paysage japonais qui était affichée en face du collège que je fréquentais alors.

> J'ai tout de suite été passionnée par le judo et la façon dont il était professé dans ce club. J'ignorais alors que j'avais eu la chance de tomber dans un club qui enseignait les valeurs traditionnelles du judo japonais, et notamment les valeurs transmises par Maître Abe qui fut également le professeur de Maître Pelletier.

> Après un passage de deux ans à la section judo au Racing Club de France, je suis

partie fin 1972 poursuivre mes études à l'université de Tokyo. Là-bas, j'ai pratiqué le judo au Kodokan pendant deux ans.

>

> 2. Comment as-tu connu le Judo Club Saint Martin? Où se trouvait-il alors implanté?

> A mon retour en France, ne sachant dans quel club m'inscrire, j'ai demandé conseil à mes professeurs au Kodokan. Ceux-ci m'ont vivement recommandé d'aller rencontrer Maître Pelletier dont les valeurs techniques et morales étaient très appréciées au Japon. Je suis ainsi arrivée rue de Lancry, fin 1974. J'y ai tout de suite reconnu le judo traditionnel, tel que professé au Japon, et depuis, je n'ai plus jamais quitté le Judo Club Saint-Martin.

>

> 3. Quels souvenirs gardes-tu de Maître Guy Pelletier et de son enseignement ? Qu'est-ce que tu y appréciais notamment ?

> Maître Pelletier enseignait le judo avec une aisance qui faisait paraître simples les techniques les plus compliquées. Il cachait derrière sa bonhomie, une grande affection pour ses élèves. Il savait aussi parfois se montrer très têtu comme par exemple, lorsqu'au milieu des années 70, il refusait aux élèves féminines, ses « fleurs », son soutien pour accéder aux compétitions féminines naissantes, de peur de voir leur judo se dégrader.

> Son cours regorgeait de références et d'anecdotes sur le judo japonais et aussi sur le judo mondial qu'il connaissait parfaitement, notamment au travers de son expertise d'arbitre international.

>

> 4. En judo, quelles étaient tes techniques préférées ? Est-ce que tu pratiques encore occasionnellement le judo?

> Sur le plan technique j'ai toujours préféré le judo debout, par goût personnel, peut-être aussi car le judo au sol n'était pas enseigné tant à la section féminine du Kodokan que dans mon premier club.

> J'ai certes passé plusieurs années à pratiquer très peu de judo en raison de contraintes professionnelles et familiales, mais je n'ai jamais coupé le lien.

>

> 5. Qu'est-ce que le judo t'a apporté d'une manière générale et sur un plan professionnel ? Et continue peut-être de t'apporter encore dans ta vie de tous les jours ?

> Je me suis toujours efforcée de mettre en pratique les valeurs apprises au travers du judo. Ce sont certes des valeurs universelles mais elles prennent une importance spécifique au judo, plus particulièrement au club Saint Martin : humilité, respect du Maître et des partenaires, utilisation de la souplesse pour résoudre les conflits, confiance en soi et persévérance dans ce que l'on entreprend.

> Aujourd'hui je pratique le Judo principalement dans le cadre de l'Association des anciens élèves de Maître Pelletier, les Minets.

>

> 6. Quels conseils pourrais-tu donner aux plus jeunes que toi, qui viennent de débiter la pratique du judo ?

> J'envie un peu les jeunes qui commencent le judo aujourd'hui car c'est une grande

chance de découvrir cette discipline magnifique.

> Ne pas se décourager, s'attacher à l'aspect technique mais également aux valeurs humaines.

> A la différence d'autres sports, le judo permet au pratiquant de tout niveau, de bénéficier au-delà d'un bien-être physique indéniable, d'un enrichissement moral et d'une vision de l'autre qui l'accompagneront toute une vie durant.

>

> **Merci beaucoup Elisabeth.**

INTERVIEW DE CHRISTOPHE CASSAGNABERE, Ceinture noire 2ème dan



Bonjour Christophe,

>

> 1. A quel âge as-tu découvert le judo et pourquoi avoir choisi de pratiquer cet art martial ? Pratiques-tu d'autres sports en parallèle ?

> Tard. A 14 ans. Tous mes potes faisaient déjà du judo depuis plusieurs années. Certains étaient ceinture violette.

> J'ai commencé alors qu'eux préparaient déjà des compétitions. J'ai persisté et j'ai continué pendant qu'eux abandonnaient à cause de leurs études.

> Aujourd'hui, je suis le seul à continuer à pratiquer. Tous regrettent d'avoir arrêté, et peu ont le courage de se remettre à apprendre.

>

> A 19 ans je préparais le premier dan. Lors d'un shiai, j'ai été gravement blessé au genou. J'ai dû arrêter la pratique pendant 8 ans.

> Mon médecin m'avait prédit que le judo c'était fini pour moi. Après mes études et lorsque je suis venu m'installer sur Paris, j'ai cherché un club car tout ça me manquait.

> J'avais envie de pratiquer pour le loisir. Et puis finalement l'envie de gagner des galons et de montrer que j'en étais capable a été la plus forte, et je me suis remis à la compétition.

>

> En parallèle, j'ai toujours pratiqué beaucoup d'autres sports. Le rugby, le basket, le kendo et même le ju-jitsu brésilien. J'ai une affinité pour les sports de combat, parce que c'est avant tout un combat contre soi même. On est le seul à blâmer lorsqu'on perd.

>

> 2. Comment as-tu connu le JC Saint Martin ? Pourquoi avoir choisi ce club plutôt qu'un autre et qu'est-ce que tu y apprécies notamment ?

> Par hasard. Lors d'un shiai. J'étais dans un autre club parisien et je participais à des shiai pour mon deuxième dan. Le premier avait été difficile à avoir et le deuxième s'annonçait encore plus compliqué. Lors d'un combat, j'ai pris une déculottée contre un membre du JC St Martin. On en a discuté après le tournoi et j'ai pris la décision de rejoindre le club quasiment immédiatement. Je n'ai jamais regretté mon choix depuis.

>

> 3. En Judo, préfères-tu le Tachi-Waza ou le Ne-Waza ? As-tu un spécial, si oui quel est-il ?

> Le Ne-Waza sans hésiter. Je trouve le combat plus technique et plus ouvert. Il y a moins de règles qu'en Tachi-Waza. On peut faire preuve d'imagination et inventer des trucs.

> Souvent, j'arrive à surprendre mes adversaires avec des mouvements improbables.

> Mais c'est difficile, ingrat, plus physique et nécessite plus de travail.

> Le Tachi-Waza au contraire est plus spectaculaire et plus gratifiant. Le plaisir ressenti lors d'une belle projection ou d'une belle chute n'est pas comparable.

>

> 4. Il n'est pas toujours aisé de s'entraîner en judo lorsque l'on travaille : qu'est-ce qui te motive à poursuivre ? Et que t'apporte la pratique du judo d'un point de vue professionnel et dans ton quotidien en général ?

> C'est avec le judo que j'ai découvert ma spiritualité. C'est difficile à expliquer. Le Dojo, c'est un endroit de recueillement pour moi. C'est le lieu où je laisse tous mes problèmes à l'extérieur et où pour quelques heures, je vais pouvoir me concentrer sur moi, sur mon corps, sur ma technique, sur mes adversaires. Généralement toutes les mauvaises émotions disparaissent. Après une séance, je ressens une paix et une plénitude.

> C'est aussi l'endroit où je retrouve les copains et où l'on va pouvoir se chamailler et se bagarrer comme des gosses. C'est avant tout ça qui me motive. C'est de savoir que je vais passer un moment sympa avec des gens géniaux. Qu'on risque un peu de se faire mal, mais que dans tous les cas on va bien s'amuser.

>

> Et puis depuis quelques années, il y a la confiance en moi. J'ai pris du galon, je me suis prouvé que j'étais capable. J'arrive à prendre le dessus sur des adversaires qui sont parfois meilleurs que moi.

> C'est une jolie revanche sur mes blessures. C'est dur, ça fait mal, parfois on a envie de dire stop. Mais le sentiment de fierté après coup vaut tous les efforts.

>

> **5. Comment t'imagines-tu dans 10 ans en judo ?**

> 4ème dan ? J'espère ! J'aimerais bien. Peut-être à donner des cours à des gamins, pour essayer de leur transmettre toutes les valeurs que j'ai acquises grâce au judo et aux gens que j'ai rencontrés à travers le judo.

>

> **7. Quels conseils pourrais-tu donner aux plus jeunes que toi qui viennent de débiter au club la pratique du judo ?**

> Respecter et essayer de comprendre l'état d'esprit du judo. Les traditions et le cérémonial d'abord. Le respect et d'une façon générale le code moral du judo, c'est ce qui le différencie de beaucoup d'autres sports de combat.

> C'est une philosophie de vie qui s'apprend et qui se travaille tous les jours. Pour avoir pratiqué d'autres sports de combat, l'esprit n'est clairement pas le même.

> Ne jamais abandonner. Résister à la douleur, et à l'échec. C'est également ça l'esprit du bushido. Une fois que ces valeurs sont bien ancrées, ce n'est plus qu'une question de temps et de travail.

>

> **8. Enfin, quelle demande et/ou suggestions peux-tu formuler au club ?**

> De ne rien changer ! J'ai trouvé une seconde famille. Elle me plaît comme elle est !

>

> Merci beaucoup Christophe!

SAVE THE DATE: Nos 2 prochains tournois à domicile : 2ème édition du TOURNOI PAR EQUIPE GUY PELLETIER et 3ème édition du TOURNOI INTERCLUBS ENFANTS "PARIS SAINT-MARTIN"

AVRIL
13
2019

TOURNOI Guy PELLETIER

par équipe mixte et intergénérationnelle

Gymnase Jean Verdier
11 rue de Lanery
75010 PARIS

Benjamins
Minimas
Cadets
Juniors
Seniors

Le Judo Club SAINT MARTIN
judoclubsaintmartin@gmail.com

République de Saint-Martin

OMSIQ

Entrée Gratuite
Buvette sur place

Reconduit cette saison après le franc succès remporté en avril dernier, le désormais célèbre Tournoi par équipe Guy PELLETIER aura lieu le Samedi 13 Avril 2019 au grand gymnase du Centre Jean Verdier, en présence de la Madame La Maire du 10ème arrondissement. Nous espérons que ce Tournoi Intergénérationnel saura réunir et rassembler encore plus de clubs et d'équipes participantes que l'année dernière.

- > Le Tournoi Interclubs Enfant se tiendra finalement un peu plus tôt cette année, à savoir le 19 mai 2018.
- > Nous devons nous mobiliser dès le mois de Janvier afin que ces Rendez-vous sportifs restent une belle réussite.
- > N'hésitez pas à vous rapprocher de nous pour vous manifester soit en tant que bénévole ou soit en tant que participant !
- > Nous comptons sur vous!!!

En préparation pour 2019 : LE STAGE D'ARTS MARTIAUX "AYUMI KENSHU" et le STAGE "SAMOURAI"

De nouvelles animations sont en cours de préparation pour les adhérents du Judo Club Saint-Martin. Elles ont aussi la particularité d'être ouvertes aux jeunes du 10ème Arrondissement.

- > N'hésitez pas à vous renseigner auprès de Frédéric DUPUY et à partager autour de vous.
- > Pour information, ci-contre la plaquette du STAGE ENFANTS SAMOURAÏ, accessible à partir de 8 ans.

Nouveau : Connectez-vous sur Instagram et Facebook & notre Site Web (judoclubsaintmartin)

Venez vite nous rejoindre sur les réseaux sociaux pour suivre en direct l'actualité et la vie du club - si cela n'a pas encore été fait :

> * sur INSTAGRAM : suivre le profil :

> <https://www.instagram.com/judoclubsaintmartin/>

> * sur FACEBOOK en cliquant sur sa page officielle

<https://www.facebook.com/judoclubsaintmartinParis10/>

> * et sur le SITE OFFICIEL du club : <http://judoclubsaintmartin.fr>

> A très vite!!!



Comité de Rédaction : Salomon LANIBA & Emmanuelle OLLIER.

> Crédits Photographiques : Philippe Bachelier, Béatrice Barthélémy, Richard Joly, Emmanuelle Ollier, Nicole Vrot.

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

