N° 2 **News letter** DOJO CHABEUIL Avril 2020

Le mot du Président

Combien de jours se sont-ils écoulés depuis notre dernier passage au dojo ? On a du mal à s'en souvenir et nous ignorons à ce jour quand nous pourrons reprendre nos activités. Mais les récentes annonces gouvernementales nous laissent entrevoir une lueur au bout du tunnel. Nous nous conformerons aux directives des autorités administratives et sanitaires et suivrons les conseils de nos responsables fédéraux. Nous avons tous hâte de reprendre le cours "normal" de notre vie, mais la santé de tous nous importe plus que tout. Vous serez, bien entendu, tenus informés de l'évolution de la situation.

Concernant la vie du club : Chaque année olympique (tous les 4 ans), l'association doit procéder au renouvellement du mandat des membres de son Comité Directeur. Pour des raisons personnelles et/ou professionnelles, certains ne se représenteront pas et l'effectif se trouvera réduit à 3 (dont le Président d'honneur qui n'est pas élu), alors que les statuts prévoient un minimum de 6 membres élus. Au-delà de ce qui est prévu dans les statuts, il est nécessaire que le Comité Directeur rassemble des personnes de bonne volonté, des esprits créatifs, chacun participant selon ses aptitudes et compétences, partageant ses qualités et l'envie que le Judo Club Chabeuil continue la mission qu'il remplit depuis bientôt 50 ans. Il fut un temps, pas si lointain, où nous étions 12 bénévoles à nous partager les missions qui incombent aux dirigeants d'une association, ce qui facilitait grandement les choses. Pour information, le Comité se réunit environ 9 à 10 fois pendant la saison sportive, notamment pour préparer les évènements et autres manifestations.

Vous hésitez mais vous avez envie que les valeurs défendues par ce club et le judo en particulier perdurent, contactez nous et nous vous apporterons les précisions que vous attendez.

Avez-vous des souhaits particuliers ou des remarques concernant les horaires des cours, leur organisation ou d'autres sujets que vous aimeriez aborder ? Faites-nous les connaître : judo.chabeuil@laposte.net.

Merci de m'avoir lu jusqu'au bout. Portez-vous bien.

Bruno Paya

Le partenaire du mois

Notre ami Ludo de la **Poissonnerie "Les Mariniers"** vous propose du poisson frais et des plats cuisinés qui changeront votre ordinaire confiné. Livraison en véhicule réfrigéré à domicile possible.

Tél. **04 75 80 77 92**
Email : *poissonnerielesmariniers@orange.fr*

Kodomo-no-hi

Au Japon, le 5 mai c'est la Fête des enfants : **Kodomo-no-hi**. Autrefois c'était la fête des garçons, et le 3 mars, la fête des filles. Pour marquer cette fête, les familles accrochent à leurs balcons, sur les toits ou les terrasses, des manches à air en forme de carpe koï appelées les **koïnobori**. La carpe est le symbole de l'énergie, de la force, de la persévérance et de la capacité à surmonter tous les obstacles.

Selon une légende, des carpes auraient même remonté le fleuve Jaune avant de s'envoler dans le ciel en se transformant en dragons.

Sur le mât, la manche à air multicolore représente le fleuve, le koïnobori noir représente le père, le rouge la mère et les autres, de couleurs différentes, les enfants de la famille.

Les koïnobori sont réalisés en tissus ou en papier de soie. Nous vous donnons, ci-après, un guide pour en fabriquer et décorer vos terrasses et balcons.

Lors du Corso de Chabeuil 2014, les jeunes judokas du club (certains se reconnaîtront sur la photo, ça les rajeunira …) avaient réalisés leurs koïnobori et ils avaient eu un succès certain.

Fiche de fabrication en page 2

Une pensée également pour nos partenaires

A nos jeunes bricoleurs : réalisez les plus beaux koinobori et envoyez-nous les photos de vos réalisations.

La carpe koï symbolise le courage et la persévérance : nous en avons besoin actuellement.

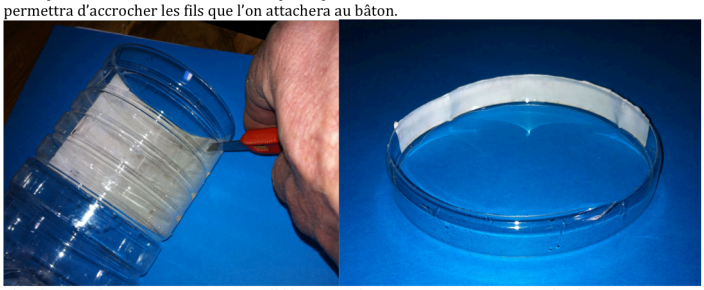
Quelques conseils pour la fabrication de koinobori :

1) Le matériel

- Papier de soie blanc et/ou couleur
- Peinture acrylique et pinceaux
- Colle universelle
- Cuter
- Ciseaux
- Fil résistant ou fil de pêche
- Une bouteille en plastique ronde (eau minérale)
- Bâton ou bambou de 2m à 3m

2) Les conseils de fabrication

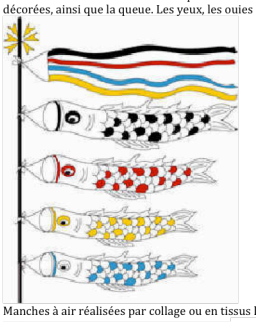
- Découper un anneau dans une bouteille plastique, il constituera l'ouverture de la manche à air et permettra d'accrocher les fils que l'on attachera au bâton.



- C'est à partir de cet anneau que sera collé le papier de soie pour constituer un tube de papier et qui sera la base de notre koinobori.
- Possibilité d'ajouter un anneau à l'autre extrémité du tube, mais pas obligatoire.
- Le papier de soie se présente sous forme de feuilles de 50 cm X 75 cm.
- Deux options :
  • réaliser la décoration, papier à plat par collages ou peinture (ou les deux associés)
  • décorer le tube une fois collé (plus difficile en peinture, réalisable en collage)
- Utiliser toute la longueur du papier soie (75cm)pour donner le meilleur effet lorsque le vent gonfle la manche à air. On peut même prolonger le tube en ajoutant une queue.
- Laissez parler votre créativité, mais vous trouverez, ci-après, des modèles.
- Pour avoir une idée du temps nécessaire, les 3 réalisations en photo au début de cet article (les 2 photos de droite avec 3 manches à air) ont été réalisées en 2 demi-journées : une a été réalisée en peinture, les deux autres en découpage/collage.

3) Quelques exemples

- Dans l'exemple ci-dessous, le tube a été réalisé en papier de soie blanc, les écailles ont été découpées dans du papier blanc et couleur, puis collées en partant de la queue pour les superposer. Les nageoires dorsales et ventrales ont été découpées dans du papier de soie (doublé ou triplé) et légèrement décorées, ainsi que la queue. Les yeux, les ouies et le tour de la bouche ont été peints.



- Manches à air réalisées par collage ou en tissus léger :

- Manches à air réalisées en peinture
  Conseil : confectionner un tube en papier de soie blanc, puis coller dessus le décor réalisé à plat sur une autre feuille de papier de soie. Le côté gauche et le côté droit sont symétriques (autant que possible).

- Percer 3 trous dans l'anneau de la bouche et y fixer du fil, les 3 fils étant reliés entre eux à leur extrémité et au bâton.

Les techniques et les grades : Préparer la ceinture Orange

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT du Judo-Jujitsu

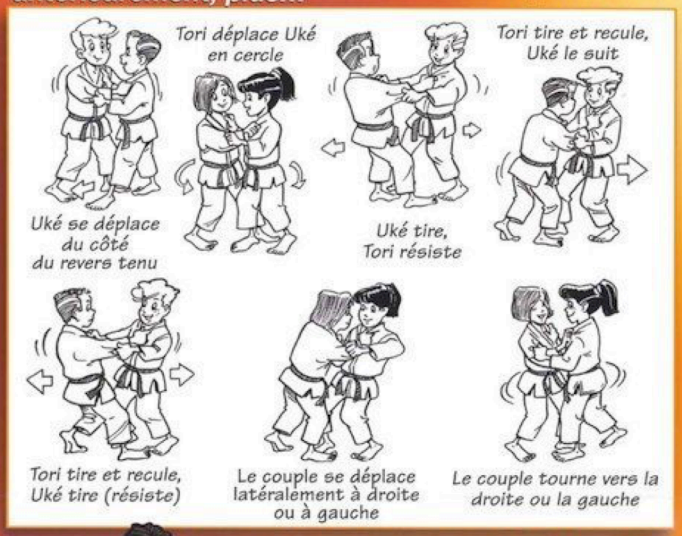
FF judo

Programme de la ceinture jaune/orange à la ceinture orange (perfectionnement global)

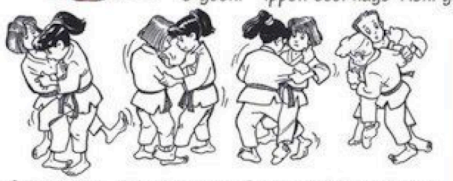
TECHNIQUES DE PROJECTION

Nage Waza

Reprise des situations étudiées antérieurement, plus...



Je réponds avec les techniques étudiées antérieurement, plus...



Exemples

Je sais riposter après avoir esquivé

Exemples

Avant-arrière

Arrière-avant

Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances

TECHNIQUES DE CONTRÔLE

Katame Waza

En position inférieure (sous Uké), je sais

En position supérieure (sur Uké), je sais

En position supérieure — Je connais 5 immobilisations

En position inférieure

Âges plancher ceinture jaune/orange : 9 ans — *ceinture orange : 10 ans*

Réf. PL20012 - Art'Geet