



### DE NOTRE UNION VERS L'UNITE DES VALEURS

En période électorale, dans la cité comme dans toute institution, peuvent fleurir à foison les promesses qui anesthésient, les mots qui peuvent blesser, les illusions qui hypnotisent... A nous, non pas de découvrir ou détenir la vérité, de camoufler ou réparer d'inaccessibles blessures, mais à nous d'essayer plutôt d'être vrais dans nos relations. Certes nos savoirs sont partiels, et une terrible intolérance à l'incertitude risque de nous tarauder... mais nous sommes plus intelligents à plusieurs quand nous arrivons à nous écouter, et à nous reconnaître réciproquement.

Une des dimensions des nouvelles équipes d'élus dans nos départements et dans la nouvelle ligue doit être l'engagement. Quelles que soient nos fissures, nos failles, voire nos béances, c'est l'instauration du collectif qui permet le progrès. Mais ce progrès n'est possible que dans la mesure où l'on ne s'abandonne pas à la nostalgie, que si l'on renonce à la fascination d'une hypothétique sécurité, et à la léthargie associée à l'aspiration à une vérité absolue finale.

Nous devons utiliser notre sens critique et notre inventivité pour nous remettre en question et cultiver plutôt la responsabilité. Abandonnons-nous à la richesse et à la diversité des rencontres et des négociations, sans rêver du privilège définitif de l'accès à une vérité absolue.

Il faut donc s'y résigner : on ne pourra pas tout réparer, on ne pourra pas se protéger de tout. Les parcours de la vie humaine comme de la vie judo sont découvertes, surprises et maîtrise toujours relative. Et notre principal risque sera celui de la crispation qui tente d'éluder ce processus. Il n'y aura jamais « d'avant » merveilleux que l'on pourrait retrouver intact, il n'y a que la nécessité d'aller de l'avant, en « faisant avec » le passé connu ou inconnu.

Aussi la pluridisciplinarité de nos recherches et de nos engagements deviendra fondamentale au nom d'une éthique de la solidarité de la responsabilité et de l'excellence.

**Jacques SIGNAT**

**Vice-président Culture Judo**

## TOURNEE DES CHAMPIONS



De gauche à droite : Angelo PARISI, Marc ALEXANDRE,  
Eric SAUBATTE (adjoint aux sports de la mairie de Pau),  
Cécile NOWAK, Lucie DECOSSE, Cathy ARNAUD

Cette première étape à Pau a connu un énorme succès puisqu'environ 1850 judokas ont foulé les tatamis du Palais des sports les 26 et 27 Janvier. Quatre champions olympiques de judo étaient présents pour partager leur expérience du haut niveau et promouvoir leur sport en cette année olympique : Angelo PARISI, Cécile NOWAK, Marc ALEXANDRE et Lucie DECOSSE. Ces derniers ont échangé durant ces deux jours avec les jeunes et moins jeunes sous les regards émerveillés des participants.

Le bonheur se lisait sur tous les visages. Partager un moment avec des légendes du judo français, ce n'est pas tous les jours que cela arrive ! La satisfaction était de mise pour tous les participants et c'est avec un autographe en poche et des souvenirs plein la tête qu'ils sont repartis de cette première étape de la tournée des champions.

Le comité départemental des Pyrénées-Atlantiques, en partenariat avec la Ligue d'Aquitaine de Judo et la Fédération Française de Judo, avait concocté



un programme des plus alléchants, visant à toucher un public le plus large possible, tout en décomposant les activités afin que la masse de judokas et néophytes profitant de l'événement ne pénalise pas la qualité de l'intervention.

Photos du mardi 26 Janvier au soir



Le mercredi midi, les champions se sont dirigés vers le Centre départemental Nelson Paillou qui nous avait déjà accueilli le matin pour un petit-déjeuner réunissant pas moins de 100 personnes : des présidents de comité d'autres disciplines, des jeunes de l'association « Le Pyrta-née sportif de Pau » et tous les salariés du centre qui ont largement contribué à la réussite de l'événement.

A 10h00, une animation réservée aux personnes en situation de handicap a été organisée au Palais des sports, un grand moment pour ces enfants ainsi que pour les champions. Cécile NO-WAK a témoigné à plusieurs reprises son émotion lors de ce temps de judo, car les échanges

et l'attachement aux enfants sont alors décuplés. Deux heures de bonheur pour tous !

Pour la cérémonie des vœux du centre Nelson Paillou, Olivier VISSIERES, directeur de centre et directeur des sports du conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques a tenu à remercier les judokas pour leur disponibilité, leur professionnalisme et l'exemple qu'ils donnent aux plus jeunes tout au long de ces journées d'échanges et de partage.

L'après-midi, retour au Palais des sports pour les athlètes qui ont dans un premier temps profité de la présence des centres de loisirs. Avec 300 jeunes judokas d'un jour, la transmission des gestes et techniques de base s'est faite dans une ambiance studieuse certes, mais toujours dans la bonne humeur.



Les sourires n'ont jamais quitté les enfants, mais aussi les accompagnateurs, professeurs et champions comme en témoigne la photo ci-contre où un jeune béarnais profite d'un instant de complicité avec l'un des plus grands champions du judo Français.

Les clubs des Pyrénées-Atlantiques sont à mettre à l'honneur puisque ces deux jours ont été le résultat d'un travail de préparation très important par les différents protagonistes, mais qui s'est avéré être une réussite mémorable grâce au concours, à l'enthousiasme et à la forte participation de tous les clubs.

Ces derniers se sont organisés pour qu'un maximum d'enfants béarnais et basques puissent vivre ce grand moment, par des mises en commun de véhicules, une communication élargie, etc. Ces 1850

enfants vous disent un grand merci à tous !

En conclusion, cette action de la Fédération Française de Judo, initiée par Frédéric LECANU, de réunir les champions olympiques dans un même lieu pour développer le judo, son image, ses valeurs restera dans notre région, en Pyrénées-Atlantiques, dans la ville de Pau un souvenir éternel, avec l'image forte du Palais des sports, fief de l'Elan Béarnais, rempli de kimonos et de tapis.

Merci à la ville de Pau et à son maire, François BAYROU, plus particulièrement à l'adjoint aux sports Eric SAUBATTE qui est venu nous rendre plusieurs visites durant ces deux journées et nous a soutenus dans l'organisation de cette action.

Merci à Olivier VISSIERES et toute son équipe du centre départemental Nelson Paillou qui ont largement participé à l'organisation, à la communication et au développement de l'animation.

Enfin félicitations et merci à Jean-Christophe DE BETELU et toute son équipe d'élus ; au cadre technique Erick DALLEZ qui a piloté toute cette action ; à l'ensemble des bénévoles qui ont pendant plusieurs semaines préparé avec lui, l'ensemble de la logistique, installé les tapis, récupéré les kimonos et préparé les poches de cadeaux.

Les « t-shirts bleus », comme ils ont été surnommés durant ces deux jours, ont eu droit à leur photo avec les champions et l'ensemble de l'équipe des élus et cadres techniques.



## Tournoi de France international cadet(te)s

Le 23 Janvier 2016, Cannes accueillait comme chaque année le tournoi international cadet(te)s devenu le rendez-vous incontournable de ce début d'année.

### Chez les cadettes

1ère en -44kg, BECERRO Leslie, Bordeaux Aquitaine Judo (BAJ) ; 2ème en -52kg LEBRUN Lalou, JCFL Gradignan ; 2ème en -57kg FAGNOUX Bérénice, Dojo Béglais ; 3ème en -57kg, BAUDRY Léa, BAJ ;

Chez les cadets : 3ème en -46kg, SONLHAC Maxime, Ecole Judo Réolaise ; 1er en -55kg, GOUEFFON Yhonice, Judo Taillan Medoc ; 1er en -73kg, ABUASHVILI Giga, du BAJ



## 1er entraînement de masse 2016

80 judokas se sont réunis au Dojo régional de Lormont pour ce premier entraînement de masse de l'année, encadré par le cadre technique de la Gironde, Jérôme WUSTNER. Une présence intéressante pour un début de mois de Janvier, mais qui peut encore s'améliorer.

Il est important de rappeler que ces entraînements, au nombre de cinq, ont pour objectif de permettre un échange entre les participants, développer les nouveaux partenariats et donc favoriser la progression de tous. Le prochain entraînement aura lieu à Lormont le Mercredi 10 Février 2016, vous êtes tous les bienvenus !



## 1ère étape Circuit Aquitain minimes 2016

Le 16 Janvier au dojo de Coulounieix-Chamiers, 209 minimes étaient présents pour cette première étape qui marque le début de la saison 2016 pour les jeunes judokas Aquitains. Ce circuit est particulièrement apprécié par les minimes qui, lors des cinq étapes organisées dans tous les départements d'Aquitaine, peuvent se rencontrer à plusieurs reprises, et progresser ainsi au fur et à mesure de la saison.

Le classement est en ligne sur le site de la Ligue Aquitaine de Judo.

## 1ère étape Animation régionale Benjamins 2016

Le gymnase Léo Lagrange de Pau a accueilli le 23 Janvier 2016, la première étape de l'animation régionale Benjamins. A l'instar du circuit aquitain minimes, ce tournoi est attendu par les benjamins et bien qu'aucun classement sur la saison globale ne soit prévu, tous les jeunes judokas se retrouvent sur les tatamis aquitains pour donner le meilleur d'eux-mêmes.

Cinq étapes sont également référencées et vous pouvez les retrouver sur le site internet de la Ligue d'Aquitaine.

## Critérium et stage régional Jujitsu fighting

Une animation régionale jujitsu a eu lieu les 29 et 30 janvier avec Sébastien Marty, médaillé de bronze au championnat d'Europe et du Monde 2015 en combat fighting. Cela a débuté le vendredi soir au judo club de Périgueux, avec une intervention sur le combat au sol. L'objectif était de faire intervenir un expert dans un club et d'animer et faire découvrir la section jujitsu de ce club. Seulement une quinzaine de participants ont pu apprécier l'habileté technique de Sébastien. Le samedi matin au dojo départemental, Sébastien a enchaîné le stage avec son travail d'expertise sur les atémis en combat. Plus d'une quarantaine de stagiaires venus de plusieurs départements de l'Aquitaine ont pu profiter de ses compétences.

Après un repas convivial pris en commun au dojo, l'après-midi s'est poursuivi par l'animation combat. Prés de vingt cinq compétiteurs ont pu s'affronter. L'animation s'est déroulée dans un très bon esprit et pour certains c'était une première. Les débats étaient orchestrés par les arbitres nationaux de l'Aquitaine en fighting Eric DUBES, Jean François PERLETTI et Baptiste DUPOND. En même temps une formation de commissaires sportifs était menée par Marie-Odile PERLETTI. Ces stages et cette animation se sont déroulés dans les meilleures conditions grâce à l'implication efficace du cadre technique José LOPES et à la volonté du comité Départemental et Régional d'organiser cette plate-forme technique. Merci également aux bénévoles pour la logistique du repas.



## Championnat régional séniors équipes de club 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> div



Le samedi 30 janvier, s'est déroulé, à Limoges, le premier championnat régional de la nouvelle grande ligue ALPC, par équipes de club 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> division.

Avec 10 équipes féminines engagées et prometteuses, les combats ont été engagés. A l'issue de la compétition, nos girondines du BAJ – Bordeaux Aquitaine Judo - s'imposent face au Judo club Niortais assez largement (4 victoires à 1) et décrochent leur place pour les championnats de France 1<sup>ère</sup> division. Les filles du club de l'ASSM (St Médard-en-Jalles) arrivent quant à elles sur la troisième marche du podium et s'offrent un ticket pour les championnats de France 2<sup>ème</sup> division.

Pour les masculins, les 23 équipes engagées ont montré un judo de grande qualité. En finale, le BAJ s'incline face à l'UJBCL – Union Judo Brive Corrèze Limousin – qui combattait à domicile, mais décroche quand même sa place pour les championnats de France 1<sup>ère</sup> division. Les JSA Bordeaux finissent 3<sup>ème</sup> et, tout comme les filles de l'ASSM, accèdent donc aux championnats de France 2<sup>ème</sup> division.

Souhaitons leur bonne chance pour ce prochain rendez-vous qui aura lieu à Lyon les 5 et 6 mars prochain.



## 1er Tournoi cadets/ cadettes

Avec plus de 200 combattants qui se sont déplacés sur le Dojo Départemental M. DASSEUX, à Coulounieix-Chamiers, le tournoi régional cadets organisé par le comité en partenariat avec la ligue d'Aquitaine de judo a connu un très beau succès. On a pu voir des jeunes cadets et cadettes issus de la grande région, qui étaient venus se tester pour les prochaines demi-finales qualificatives pour le championnat de France.

L'équipe de comité de la Dordogne avait bien préparé cet événement pour que tous les judokas soient accueillis dans les meilleures conditions.

Un grand merci à tous les bénévoles, secouristes, arbitres et commissaires sportifs qui ont œuvré durant cette journée.



## RUBRIQUE CULTURE JUDO

### 2<sup>ème</sup> Principe Essentiel - SEIRYÔKU ZENYÔ - Le meilleur emploi de l'énergie

Dans la précédente lettre d'infos, cette rubrique était consacrée au premier principe, celui de l'adaptation. Le second principe est le meilleur emploi ou exploitation de l'énergie physique et mentale.

Il est le principe le plus important si l'on se rapporte à ce qu'en dit Jigoro Kano concernant le judo, il en serait même la définition : « Existe-t-il un principe qui s'applique à tous les cas ? Oui il y en a un : c'est le principe de l'efficacité maximum dans l'usage du corps et de l'esprit. J'ai donné à ce principe d'une absolue généralité le nom de JUDO. »

Cette découverte importante atteste à quel point SEIRYÔKU ZENYÔ constitua certainement une étape déterminante pour le créateur du judo. Il englobe le premier principe et le dépasse. Il sous-entend l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

De plus c'est aussi un idéal technique et tactique. L'étude de ce principe signifie aussi forger son corps pour le rendre toujours plus apte au travail mais aussi tâcher d'évoluer sur le plan mental pour trouver l'état d'esprit le plus juste.

On peut dire qu'au-delà d'être une méthode de combat, le judo moyen d'évolution personnelle, gagnait en cohérence.

De plus, en précisant que le judo était l'élévation d'une simple technique à un principe de vie Jigoro Kano l'a défini comme une éducation physique, intellectuelle et morale. Cette prise de conscience nous impose de nous déshabiller avec modestie de nos certitudes. Mais réussir sa vie de judoka, sa vie tout court n'est-ce pas avoir su se dépouiller de ses insuffisances en embrassant le présent avec enthousiasme et lucidité ?

## ACTIONS DE PROXIMITE

Le vendredi matin 29 janvier, à la demande du Service des Sports de la Municipalité de Périgueux, la Ligue d'Aquitaine Judo-Jujitsu, a délégué Cathy ARNAUD, chargée des actions de proximité club, pour une intervention auprès de scolaires. Triple championne du monde, quadruple championne d'Europe, médaillée olympique à Séoul en 1988, trois fois victorieuse au Tournoi de Paris, elle a dirigé l'entraînement d'une heure pour chacun des deux groupes sélectionnés par leur professeur du Judo club de Périgueux, Laurent CUBERTAFON. Elle a captivé ces jeunes, les enseignants et parents accompagnateurs, par sa pédagogie, sa technique, sa gentillesse, sa manière de transmettre les valeurs du Judo. Thierry CAPIERRE, Maire-adjoint chargé de la Vie Associative, des Sports et de la Santé, Samuel DUVAL, son suppléant, Claude HAMADOUCHE, Président du Comité Départemental Judo-Jujitsu et Youcef HANOU, responsable des animations et des éducateurs sportifs au Service des Sports, venus saluer la Championne, ont été, eux aussi, impressionnés par la passion communicative qui s'exprime à travers la dynamique de son enseignement et son talent d'instructeur en toute humilité après un tel palmarès. Un public conquis !



## KAGAMI BIRAKI NATIONAL



A l'occasion de la cérémonie des vœux nationale, Samedi 16 janvier, Jean-François VILAIN, Jean-François PERLETTI, se sont vus remettre officiellement leur grade de 6ème Dan, entourés de leurs pairs, de champions de haut-niveau et de figures notoires du judo.

Les départements de Gironde et des Landes sont heureux de les compter parmi leurs haut-gradés. Juste récompense pour ces professeurs, incarnant les valeurs de notre discipline depuis de nombreuses années avec un engagement jamais démenti.

## KAGAMI BIRAKI DEPARTEMENTAUX



LANDES



LOT-ET-GARONNE



PYRENEES-ATLANTIQUES



DORDOGNE



GIRONDE

Toute l'actualité sur notre site Internet : <http://www.aquitaine-judo.com>