

# Journal du JKC

## N°1

Rédaction : Michaël Droz-dit-Busset

Septembre 2016



## Table des matières

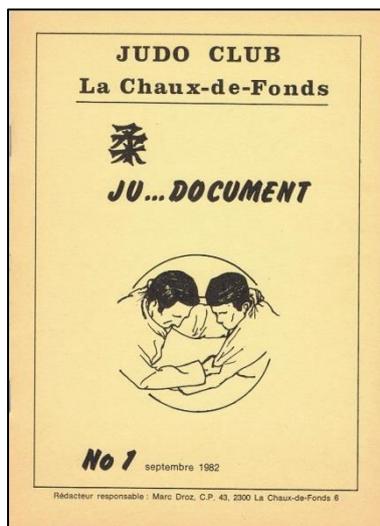
1	Le retour du journal.....	1
2	News depuis janvier 2016.....	2
2.1	Examens.....	2
2.2	Kata.....	3
2.3	Championnat suisse par équipes .....	3
2.4	Ranking suisse.....	4
2.5	Compétitions .....	5
2.6	Stages et cours.....	6
2.7	Sondage .....	6
3	Ailleurs dans le monde .....	7
4	Interview de Marc Droz.....	8
5	Jeu .....	10
6	Multimédia .....	11
6.1	Tomoe-nage.....	11
6.2	DAREBEE .....	11

## 1 Le retour du journal

En **février 1974** se terminait le premier journal du club (dont le nom était encore *Judo Club La Chaux-de-Fonds*), qui fut repris en **septembre 1982** sous le nom de « JU...DOCUMENT ». Cette nouvelle vie était assurée par Marc Droz, secrétaire encore ceinture brune de judo à l'époque et dont les jeux de mots avaient déjà le niveau d'aujourd'hui. Les rares personnes du club à avoir encore l'un de ces journaux dans leurs archives peuvent en témoigner. La page 2 du N°1 de 1982 présentait le tout nouveau journal du siècle passé et le titre de cette page était « Le Billet de Tonton Marc ».

En page 8 du premier numéro de 1982, on pouvait lire le calendrier du second semestre, avec par exemple le championnat interne des jeunes nés entre 1966 et 1973 ou bien les multiples cours de kata qui se déroulaient au club. À la dernière page se trouvaient les résultats du début de l'année, où l'on découvrait que Didier Berruex avait remporté une médaille de bronze dans la catégorie Espoirs

+75 kg au Championnat romand individuel.



Parcourir ces archives est une source de plaisir et d'étonnement. Notre directeur technique Didier Berruex était encore adolescent et une bonne partie des personnes qui forment le club de nos jours n'avait pas encore vu le jour, comme par exemple Maël Santschi, Fanny Didierlaurent et j'en passe. Amusant aussi de voir des noms de papas et mamans de jeunes qui s'entraînent chaque semaine dans la rubrique des résultats ou des passages de grades. Ainsi, on peut trouver un

certain F. Zumbrunnen dans l'équipe chaux-de-fonnière du Championnat neuchâtelois par équipes Écoliers.

Ensuite, le journal a été repris une troisième fois, cette fois par Didier Berruex en **février 1992**. On passait de la rédaction à la machine à écrire à la composition sur ordinateur.

Nous voici en **septembre 2016** et c'est la rentrée scolaire, nous avons fait un bond dans le futur ! Ces lignes sont directement rédigées avec un logiciel de traitement de texte, rien n'est fait manuellement ou à la machine à écrire. Ce n'est pas mieux ou moins bien qu'avant, mais c'est simplement autrement, au goût du jour comme l'étaient le *Journal du Judo-Karaté Club* pour les années 90, le *JU...DOCUMENT* pour les années 80 et la *Publication semestrielle* pour les années 70.

Vous lisez donc la quatrième génération du journal d'un club qui a grandi et évolué – et qui ne compte pas s'arrêter là.

**L'ancien journal vous intéresse ? Faites-le savoir !** Vous pourrez peut-être voir des copies et extraits dans les prochains numéros du journal. Des **idées** de chroniques, d'informations, de mises en page et autres ?

Contactez le rédacteur : [webmaster@jkc.ch](mailto:webmaster@jkc.ch)

Michaël Droz-dit-Busset, rédacteur

**Le saviez-vous ?** Le club a été fondé en 1951 et son propre dojo a été construit en 1964. Les plans des locaux sont le fruit du travail de diplôme d'un judoka de l'époque qui étudiait l'architecture. Avant d'avoir ce dojo, les entraînements se déroulaient à la salle de lutte du collège de l'Ouest, puis à la rue de la Loge 8 en 1954. En 1959, le nouveau lieu était à la rue de la Serre, mais il fut ravagé par un incendie trois ans plus tard. Le comité décida alors de construire. Durant les travaux, nos prédécesseurs suivaient les cours à l'Institut Soguel, période difficile pour le club qui peinait à garder ses membres.

## 2 News depuis janvier 2016

Faisons un saut dans le temps avec des nouvelles fraîches du millénaire en cours. Pour des informations plus complètes, veuillez visiter le site Web à l'adresse [www.jkc.ch](http://www.jkc.ch).

### 2.1 Examens

Cette année, un grand événement a marqué le club : **Jérémy Grandjean** est le premier judoka en situation de handicap à porter la ceinture noire en Suisse ! C'était le 29 janvier, dans l'atmosphère sereine du dojo. Beaucoup d'émotions pour ce grand moment dans la vie d'un judoka qui peut remercier son partenaire Maxime Mathey pour son aide exemplaire ainsi que son coach Didier Berruex pour sa formation sans faille. Avec, s'il vous plaît, un article dans *L'Impartiale*.

Restons dans l'esprit des examens avec les réussites suivantes : **Marcus Fianza** a obtenu le 3<sup>e</sup> dan de karaté le 21 mai à l'occasion d'un stage technique de la Swiss Karatedo Union. Aussi un 3<sup>e</sup> dan, mais en judo, **Laurence Jeanneret Berruex** a passé avec succès son dan en juin au dojo du Mikami Judo Club Lausanne. La construction d'un nouveau dojo devient un besoin urgent si l'on veut pouvoir accrocher tous ces beaux diplômés aux murs !



Une centaine de judokas à la halle Volta le 28 mai ? Ils y étaient pour leur examen de ceinture et tous ont réussi ! Et le 10 mai, c'était au tour des plus avancés qui ont été expertisés pour les ceintures bleues et brunes, sous les yeux attentifs des moniteurs les plus expérimentés. Pour ceux qui ont pu nouer leur 1<sup>er</sup> kyū autour de la taille, il s'agissait de leur dernier examen au club. Leur prochain examen sera de taille, puisque l'on parlera de la mythique ceinture noire qui s'obtient face à des experts de la Fédération suisse.

### Salut d'ouverture des examens du 28 mai 2016



Le club souhaite beaucoup de courage aux enfants qui sont passés du Judo-Ludo au judo. Vous êtes désormais dans la cour des grands, prêts à devenir des champions !

À noter : les ceintures données aux enfants s'effilent car elles sont coupées dans des rouleaux. Il convient donc de brûler les extrémités ou de les coudre. Le JKC donne des ceintures solides dès le passage de la verte ainsi que pour tout grade d'adulte. Et que faire des anciennes ceintures ? Nous vous conseillons de les garder comme souvenir. Un jour, les enfants d'aujourd'hui les ressortiront pour les montrer à leurs propres enfants, une petite larme dissimulée au coin de l'œil. Il est aussi possible de les ramener au club pour gagner de la place à la maison ; elles seront alors employées pour de multiples jeux et exercices.

**Le saviez-vous ? La ceinture noire est, certes, une étape importante, cependant elle représente le début d'une longue et belle ascension. En effet, il existe au total 10 niveaux (du 1<sup>er</sup> au 10<sup>e</sup> dan) qui sont de plus en plus difficiles à mériter. Au Japon, seuls 15 hommes ont accédé au rang de 10<sup>e</sup> dan depuis la création du judo (1882), dont 3 qui vivent actuellement et qui sont nonagénaires. La femme la plus gradée de l'Histoire s'appelle Keiko Fukuda. Elle vivait aux États-Unis et portait le 9<sup>e</sup> dan du Kōdōkan ainsi que le 10<sup>e</sup> dan américain.**

## 2.2 Kata

Le kata prend de l'ampleur au club et les résultats sont au rendez-vous ! Le duo **Droz-Berruex** s'améliore et décroche l'or dans les tournois régionaux, tout en entraînant avec eux le Kata Team cantonal grandissant dont fait partie le couple **Guiblain-Guiblain** qui se rapproche des podiums à grands pas.

Lors de l'Open valaisan de Nage no Kata du 23 janvier, Michaël et Arnaud sont à la première place. Jérémy et Maxime sont à 6 jours de l'examen du 1<sup>er</sup> dan de Jérémy et participent aussi afin de s'imprégner du stress. Une nette progression qui leur vaut la cinquième place et une ceinture noire pour Jérémy la semaine qui suivra.

Le JKC a présenté 12 démonstrations de kata au Kata d'Or. C'était l'occasion pour une part des participants de valider une partie de l'examen de la ceinture bleue ou brune. Finalement, ce sont 3 Kata d'Or, 6 Kata d'Argent et 3 Kata de Bronze qui ont été décernés aux membres du club.



Le 20 mars, Laurence était, avec sa partenaire Anne-Marie (JC Cortailod-Neuchâtel), **vice-championne suisse** de Jū no Kata, derrière le couple Beney-Beney qui décrochera plus tard un diplôme A à l'issue d'un stage au Kōdōkan (institut mondial du judo). En Nage no Kata, cinquième place à 8 infimes points du podium pour Droz-Berruex avec 375 points sur 510.



Laurence participe au tournoi international de Tours le 2 avril et

termine 4<sup>e</sup> de son pool. Résultat qui l'a découragée, mais dont le club est fier car prendre part à des compétitions de ce niveau est déjà une preuve de réussite ! Sa modestie est telle que certains de ses résultats de l'année ont probablement été oubliés dans ce numéro.

À la fin du traditionnel stage de kata de Fiesch se déroulait un tournoi. Médaille d'or pour Droz-Berruex et 4<sup>e</sup> place pour Luca Pesenti et son partenaire Etienne (JC Sion) en Nage no Kata. Noël et Sylvie Guiblain ont aussi participé, avec un résultat encourageant puisqu'ils étaient au pied du podium.

Dernière compétition de kata avant les vacances d'été : le championnat de la Suisse du Nord-Ouest, avec un résultat mitigé : 349 points pour Michaël et Arnaud en Nage no Kata, ce qui leur vaut malgré tout la première place. En Jū no Kata, c'est le bronze qu'ils décrochent, de justesse devant le couple Guiblain-Guiblain !

On le disait plus haut, le kata prend de l'ampleur. Pas uniquement chez nous, mais dans toute la Suisse, ce qui devrait corser les examens de ceintures noires des générations futures, car le niveau d'excellence ne cesse de grimper. Toutefois, avec la vingtaine de participants au cours de kata du vendredi chaque semaine, le club sera en mesure de faire face à cette montée en puissance du niveau national de kata.

## 2.3 Championnat suisse par équipes

Cette année, **Judo Montagnes** comporte une nouvelle équipe : celle des dames. Quant à l'équipe masculine, elle continue sa progression et possède quelques membres de plus. Actuellement, nos deux équipes sont à la cinquième place, toutes deux en 1<sup>ère</sup> ligue.

<b>Hommes</b>		<b>Dames</b>	
<b>Tour 1</b>			
SC Nippon BE 2	8-2	EJD Yverdon	6-4
JC Grenchen	6-4	Judo Jura	0-10
<b>Tour 2</b>			
JK Oensingen	6-4	JKL	8-2
Beider BS Beasts	6-4		
<b>Tour 3</b>			
JC Spiez	4-6	Team Biel-Nidau	0-10
JJC Bern	4-6	Judo Fribourg	6-4
<b>Tour 4</b>			
Judo Beider BS	6-4		
Team Biel-Lyss 2	2-8		
<b>Tour 5</b>			
SC Nippon BE 2	4-6	Judo Fribourg	2-8
JK Oensingen	4-6	JKL	4-6

Il existe 5 **catégories de poids** en 1<sup>ère</sup> ligue :

Chez les hommes	Chez les dames
▪ -66 kg	▪ -52 kg
▪ -73 kg	▪ -57 kg
▪ -81 kg	▪ -63 kg
▪ -90 kg	▪ -70 kg
▪ +90 kg	▪ +70 kg

Les **points de victoire** sont calculés ainsi :

- Victoire : 2
- Égalité : 1
- Défaite : 0

En cas d'égalité, on calcule les **points de valeur** :

- Ippon : 10
- Waza-ari : 7
- Yuko : 5
- Shido : 1

Selon les points de victoire, on accorde des **points de matches gagnés** (PMG). Ces points ordonnent le classement des équipes. L'équipe perdante peut gagner 1 point si le score est serré et la gagnante obtient 3 ou 2 points :

- 10-0 / 9-1 : 3-0
- 8-2 / 7-3 : 2-0
- 6-4 / 5<sup>+</sup>-5<sup>-</sup> : 2-1
- 5-5 : 1-1

## 2.4 Ranking suisse

Lors des tournois de ranking, du championnat suisse individuel et du Swiss Judo Open, les combattants des catégories U15 et supérieures reçoivent des points de ranking selon leur résultat.

Sur le podium, ce sont 12, 8 ou 4 points selon que l'on termine 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup>. La 5<sup>e</sup> place équivaut à 2 points et la 7<sup>e</sup> place à 1 point. Dans le tableau suivant, vous trouverez le ranking actuel de nos compétiteurs avec le détail de chaque tournoi. Les points sont valables une année. La place dans le ranking est déterminée par le total de points du judoka dans une catégorie. Cette place et le nombre de points permettent aux compétiteurs de se qualifier pour le championnat suisse individuel (CSI) chez les U18 et plus âgés.

	<b>Catégorie</b>	<b>CSI '15</b>	<b>Morat '15</b>	<b>Morges '16</b>	<b>Sierre '16</b>	<b>Total</b>	<b>Rang</b>
Romain Guiblain	M15+55				2	2	29
Diana Rodrigues	F15v-44				1	1	27
Sarah Holzherr	F15v-48				2 (x2)	4	13
	F15v-40			2 (x2)		4	19
Florence Rusca	F18-44				1	1	13
Alexandre Steyner	M18-55		2	2		4	20
	M21-60				4	4	15
Arnaud Berruex	M21-73			2		2	18
Luca Pesenti	M21+90	4 (x3)	4		4	20	3
	ME+90				1	1	21

Pour être qualifié, il faut être dans les 16 premiers de la catégorie et posséder au moins 2 points chez les Juniors (U21) et Élites (E). Chez les Espoirs (U18), il faut avoir au moins 4 points. Le club a actuellement 2 membres qualifiés dans trois catégories : **Alexandre et Luca**. Florence est à 3 points de la qualification et Arnaud se trouve à deux places de la sélection.

## 2.5 Compétitions

### JUDO S'COOL



L'Open Judo S'Cool a déjà connu deux éditions : le 24 janvier et le 11 juin. Les écoliers progressent pendant l'année et se confrontent lors de ce tournoi éducatif. Les membres du club ont fait de beaux résultats et le club commence à ressentir les effets du judo dispensé dans les écoles.

Nous nous réjouissons déjà des prochains tournois de Judo S'Cool, dont l'ambiance est calme et joyeuse.

C'est la deuxième année que le Judo Show est organisé par l'ANJ (association neuchâteloise de judo), avec cette fois une équipe du JKC composée de jeunes débutants qui ont reçu un diplôme pour leur prestation.



Le 12 mars, 26 médailles ont été glanées par nos judokas au championnat neuchâtelois individuel, dont 3 titres de champion cantonal, 7 vice-champions et 16 médailles de bronze. Les champions sont Alexandre Steyner, Sylvain Junod et Arnaud Berruex.

Pour connaître les détails et les autres compétitions, rendez-vous sur [www.jkc.ch](http://www.jkc.ch) !

*Le saviez-vous ? Aux origines du judo, il fallait marquer deux fois ippon pour vaincre un adversaire. Les compétitions de judo ont été mises en place pour progresser en se mesurant à des pratiquants venus d'autres écoles. Les championnats en tant que spectacles étaient mal vus par le fondateur du judo, qui avait d'ailleurs interdit à ses disciples de participer à des combats d'exhibition.*

## 2.6 Stages et cours

De très beaux stages à durées diverses et portant sur différents aspects du judo ont été suivis par les membres du JKC depuis le début de l'année. Ainsi, 2016 commençait en février (pour de vrai) avec le **stage SHIRO**, organisé par le Club Juniors. Au programme : judo, marche et tir à l'arc ! Du 28 mars au 2 avril, Sergei Aschwanden organisait le **camp Usagi** à Fiesch avec plusieurs grands athlètes. Même pas un mois après avait lieu le **stage inter-sections** regroupant les trois

arts martiaux du JKC : judo, karaté et ju-jitsu. Comme chaque année, l'après-midi s'est déroulé dans une bonne ambiance. Le **stage de kata de Fiesch** a fait venir une centaine de personnes des quatre coins de la Suisse, avec bien sûr des membres du club. C'était aussi l'occasion de fêter les **50 ans d'enseignement en Suisse de Maître Mikami**. En juin, le **mini-stage de kata** a été un franc succès avec une vingtaine de participants ; un nombre inattendu qui a ravi les moniteurs. Nous termi-

nons avec le stage de la rentrée, tout frais tout chaud : le **stage Samurai**, qui a réuni entre 10 et 24 jeunes selon les jours, avec comme activités extra-judo une excursion, un tournoi de kendō, du bowling, un tournoi de basket-ball et football et, pour finir en beauté, du swin-golf avec des grillades.

Le 4 juin, **Maître Shinomiya** a dispensé son dernier cours dans notre canton. En effet, il prépare son départ en retraite que nous souhaitons remplie de bonheur.



*Stage de kata de Fiesch*



*Stage inter-sections*

Le Club Juniors cherche incessamment des **idées** pour donner un petit plus aux mini-stages. Nous sommes ouverts aux propositions ! Pour cela, il suffit de contacter le rédacteur du journal, qui dressera une liste à l'attention du comité du Club Juniors.

## 2.7 Sondage

Le premier sondage concerne les compétitions ! Nous aimerions connaître votre point de vue à ce sujet. Le sondage est très petit, il devrait vous prendre 3 minutes.

Pour participer au sondage, allez sur <https://goo.gl/forms/XSwYxqrLhRVy5oEn1> avant la prochaine édition du journal. Les résultats se trouveront (anonymement) au prochain numéro !

Si vous êtes en famille, chacun peut voter. Il suffit de cliquer à nouveau sur le lien.

### 3 Ailleurs dans le monde

À Bordeaux, une ancienne judoka a terrassé son agresseur avec *ō-goshi*, une technique de hanche, alors qu'il l'avait saisie à la gorge. Nous en profitons pour rappeler que l'utilisation des arts martiaux n'est autorisée qu'en cas de légitime défense et qu'elle ne doit pas être démesurée.

Les **Jeux olympiques** viennent de se terminer pour les athlètes de judo. Les trois Suisses qui étaient qualifiés n'ont pas atteint le podium, mais n'ont pas démerité pour autant. Ainsi, Evelyne Tschopp (qui s'entraîne dans notre canton) remporte son premier combat face à Priscilla Gneto (FRA) sur une pénalité (*hansokumake*). Elle perd ensuite contre Majlinda Kelmendi (KOS) qui, elle, sera championne olympique – le premier titre olympique du Koso-

vo. Ludovic Chammartin passe le premier tour sans combattre, puis gagne face à Lenin Preciado (ECU) par *waza-ari*. Il se fait battre au combat suivant par Diyorbek Urozboev (UZB). Quant à Cyril Grossklaus, il perd directement par pénalité contre Alexandre Iddir (FRA). Au classement des médailles de judo, le Japon se place comme 1<sup>ère</sup> nation, devant la France et la Russie. La Suisse est dernière puisqu'elle est la seule nation ayant engagé des compéti-

teurs de judo à n'avoir eu aucune médaille. Teddy Riner, le géant français, en est à son deuxième titre olympique (et une fois bronze à Pékin), restant toujours « Teddy Winner ». Il est par ailleurs 8 fois champion du monde et une fois vice-champion, ainsi que 5 fois champion d'Europe en individuel. Par équipes, une médaille d'or en 2011 au championnat du monde, ainsi que 2 fois l'argent et 1 fois le bronze au championnat d'Europe.

En parlant des Jeux olympiques, le **karaté** fera son apparition aux JO de 2020, à Tokyo. Cette décision a été prise le 3 août lors d'une session du CIO qui a débattu plus de dix ans sur le sujet. Il y aura 5 catégories de poids par sexe pour des épreuves de *kumite*. Il est susceptible d'y avoir aussi deux épreuves de *kata*, selon le rapport du CIO. Le karaté sera donc présent à Tokyo 2020 comme sport additionnel.

Toujours aux JO : notre ancienne judoka Clara Cabalzar, qui a déménagé au Brésil, a marché aux côtés du porteur de drapeau des Bermudes lors de la cérémonie d'ouverture à Rio !



**Le saviez-vous ?** Plusieurs créatures du jeu Pokémon sont tirées des arts martiaux, dont le judo et le karaté ! Ils ont fait leur apparition dans la cinquième génération et s'appellent Judokrak (n°538) et Karaclée (n°539).



## 4 Interview de Marc Droz

### **Peux-tu te présenter en quelques mots ?**

Avec des débuts parfois difficiles à cause de mon modeste gabarit, la passion a fini par prendre le dessus, je suis entré au Judo Club en 1972, calculez vous-même ! Petite remarque en passant, ne courez pas obligatoirement après la ceinture suivante, je n'ai passé mon 1<sup>er</sup> Dan qu'en 1984. J'en suis resté là au niveau des Dan car on peut continuer l'apprentissage du Judo sans qu'il soit forcément rythmé par des examens.

Tout au long de ces années j'ai été successivement secrétaire, caissier puis président du JKC. Ne tenant pas un CV Judo, je ne saurais dire quand et combien de temps, sauf pour la présidence que j'ai tenue durant trois ans. Et, depuis que j'ai remis la présidence à Pierre-Yves Droz, assesseur avec la fonction de webmaster. J'ai également été secrétaire de l'association neuchâteloise durant la présidence de Jean Morandi, avec qui j'ai apprécié travailler et que je salue au passage.

Médaille ! Médaille ! Loin d'avoir été un grand compétiteur je suis quand même passé par la case « compétition », indispensable dans une

vie de judoka. Du bronze en 1976, au tournoi interne des 25 ans du club, dont je ne peux résister à l'envie de vous présenter la médaille car on n'en fait plus des comme ça, la personnalisation étant devenue très chère. Toujours du bronze au championnat neuchâtelois individuel en 1983, 84, 85 et 91. J'ai également participé plusieurs années au championnat suisse par équipe, sans grands résultats mais avec le plaisir de suivre une équipe super sympa. Et côté technique une place de champion suisse en Nage no Kata en 1983 et une troisième place en 1984, les deux fois avec Jean-Pierre Marmet qui, malheureusement, a quitté le judo pour se consacrer professionnellement au fitness.



### **Qu'est-ce qui t'a motivé à reprendre le journal pour sa deuxième vie au siècle passé ?**

D'abord du temps à disposition, suite à une bonne luxation du coude gagnée en compétition. Ensuite, j'avais eu la

chance de recevoir les derniers numéros de la première série dans lesquels je trouvais des informations sur la vie du club. Cette édition manquait au club car elle permettait aux enfants et à leurs parents de savoir ce qui se passait dans les compétitions et autres activités. Du coup j'ai eu l'envie, avec le soutien du comité de l'époque, de relancer ce moyen d'information.

### **Combien y a-t-il eu de numéros de cette génération ?**

En fait, comme c'est toi qui les a, il faudrait que tu vérifies. Je dirais 6, peut-être 7.

### **Combien de temps cela pouvait-il prendre pour rédiger le journal ?**

Une plombe et un peu plus.

### **Comment t'y prenais-tu ?**

Il fallait rassembler de l'information, décider du contenu, rédiger, trouver d'autres contributeurs, faire valider le contenu par le président de l'époque Pierre Schafroth qui, par chance, était restaurateur et disposait de temps en journée, écrire à la machine, dessiner à la plume et encre de chine, envoyer à l'imprimeur et ensuite distribuer dans le club et par la poste. J'envoyais

également le journal aux médecins et dentistes pour leurs salles d'attente.

### **Quel est ton plus beau souvenir de judoka ?**

Un judoka n'a pas qu'un seul « plus beau souvenir ». Ma première ceinture ; les vendredis soirs à transpirer avec les ceintures noires de l'époque ; mes résultats en Nage no Kata ; un week-end en Sologne où nous étions accueillis avec des affiches annonçant une compétition Suisse-France ; mes premiers cours en tant que moniteur ; mes cours J+S judo et condition physique ; ma ceinture noire ; la tienne ; nos premiers jeux sur le tatami, quand tu avais deux ans et demi, dans un mini judogi avec ceinture noire fabriqués sur mesure par ta maman ; et surtout beaucoup de rencontres avec toutes les personnes que j'ai rencontrées sur les tatamis, particulièrement des gens comme les maîtres Mikami, Kondo, Shinomiya et Katanishi.



### **Pourquoi as-tu débuté le judo ?**

Après une tentative complètement ratée de faire de la musique, mon père m'a proposé de faire du sport. J'étais plutôt chétif, craintif, souvent malade et pas bon du tout dans les sports d'équipe. Il m'a proposé le judo, on est allé faire l'inscription, acheter un judogi et c'était parti. En peu de temps, il n'y avait plus d'absence maladie à l'école et jamais assez à manger dans le réfrigérateur.

### **Que trouves-tu fondamental dans un entraînement ?**

À peu près tout ! Un bon échauffement pour préparer le corps et l'esprit ; une répétition inlassable des chutes, même pour les plus assidus, je trouve d'ailleurs que ça se perd dans beaucoup de dojos et ça donne des judokas qui pratiquent mal le randori car ils craignent de tomber ; l'étude répétée des techniques qu'on ne maîtrise jamais assez ; la recherche de l'amélioration ; la transmission de ce qu'on

connait et la volonté de permettre aux autres de s'améliorer, il est très gratifiant de voir un partenaire réussir une technique qui refuse de passer après lui avoir donné les bons conseils plutôt que de le laisser ramer et de se dire qu'il ne parviendra pas à nous faire chuter ; de bonnes séances de randori pour appliquer tout ça ; du rythme, de la bonne humeur et du respect.

### **Tu as été champion suisse de kata en 1983, peux-tu raconter cet événement ?**

C'est le résultat d'un très important travail de préparation physique et d'un nombre d'heures incalculable passées à répéter le Nage no Kata. J'ai eu la chance de pouvoir travailler avec Jean-Pierre Marmet, qui a lâché la cigarette et les foires avec les copains pour se mettre au judo à l'âge de trente ans. J'ai bénéficié de sa volonté continue d'améliorer notre technique et d'un support interne au club de Pierre Schafroth et Pierre-André Dubois. Nous avons eu la chance de pouvoir répéter notre

kata tous les soirs à la fin des cours, de le présenter régulièrement, y compris dans les cours de Karaté, pour s'habituer au regard du public. Nous avons également travaillé seuls les week-ends, et fait et refait notre kata dans tous les sens du dojo, y compris en diagonale. Nous avons bénéficié avec bonheur de la formation dispensée par Maître Mikami que nous avons suivi dans de nombreux stages en Suisse romande et allemande, il venait d'ailleurs souvent à La Chaux-de-Fonds. Et enfin, ceci n'aurait pas été possible si les dirigeants du club n'avaient pas réussi à décider la fédération suisse de créer ce championnat en l'organisant pour la première fois à La Chaux-de-Fonds.

### **Faut-il ajouter une rubrique à ce magnifique journal ?**

Bien sûr, un journal n'est jamais complet. Cette nouvelle version est celle des jeunes d'aujourd'hui et c'est à eux de le faire évoluer. Je préfère voir

fleurir vos idées que d'y retrouver les miennes.

### **Les cours de judo ont-ils beaucoup changé depuis les années 70 ?**

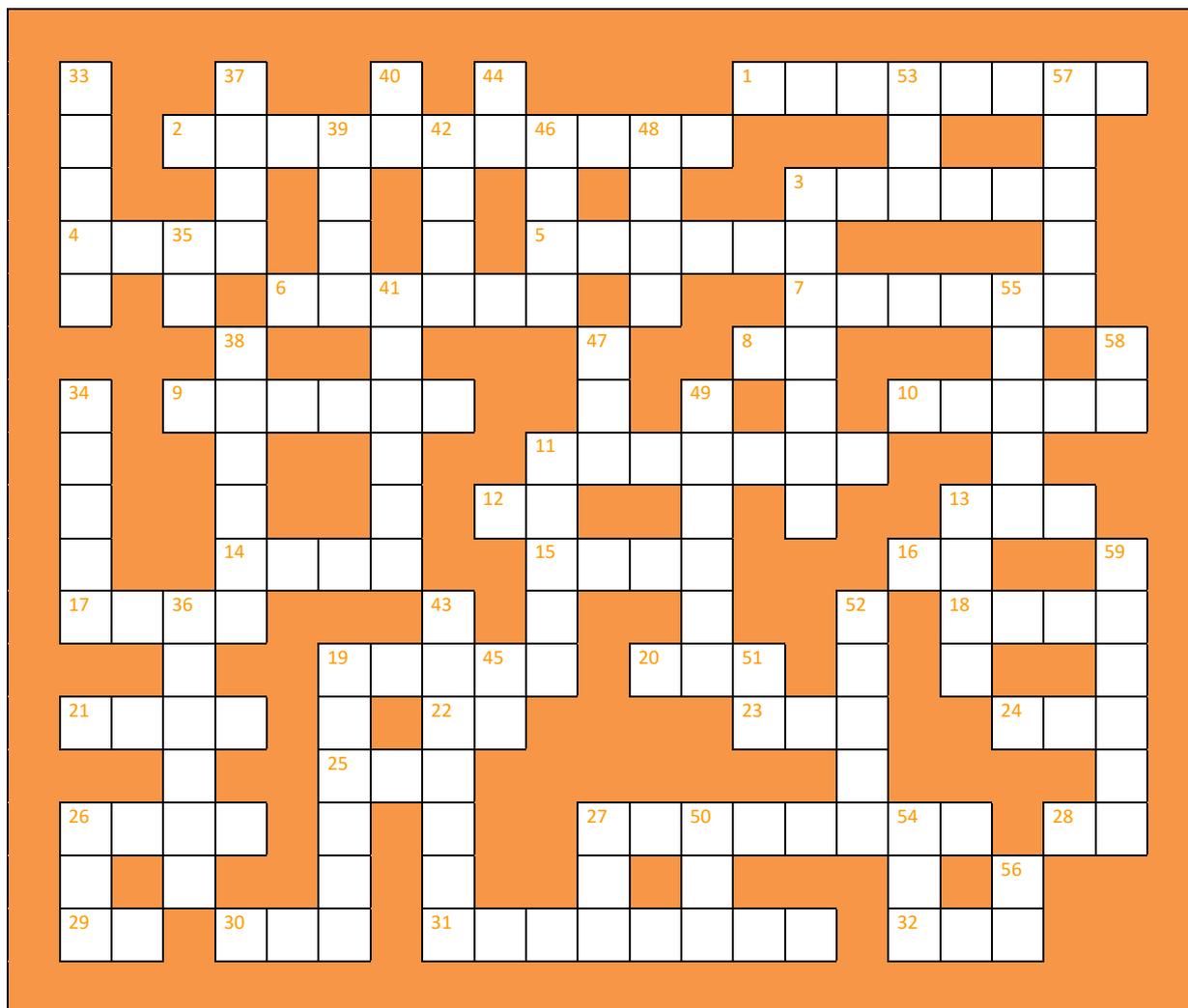
Aïe ! Ben ça dépend de qui les donne. En fait je trouve qu'ils se sont professionnalisés et que, bien heureusement, les moniteurs y apportent autant de créativité qu'avant. Je regrette un peu que les moniteurs donnent des cours sans y participer eux-mêmes. Avant ils terminaient l'entraînement avec un judogi aussi mouillé que ceux des élèves, et ces derniers appréciaient vraiment de travailler avec ces ceintures noires. Je pense toutefois que ce serait plus difficile aujourd'hui. Certains moniteurs sont professionnels et ne peuvent se permettre les éventuelles blessures, ensuite l'âge des élèves s'est considérablement rajeuni, ce qui les oblige à être bien plus attentifs à eux, raison pour laquelle nous avons depuis de nombreuses années ajouté des aides-moniteurs dans les cours.

### **Marc Droz, c'est qui ?**

Aujourd'hui webmaster et assesseur du club, il s'entraîne le vendredi avec les jeunes au cours de randori, partage ses connaissances au cours de kata et transpire au fitness le mardi. Il a été rédacteur du journal du club dans les années 80.



## 5 Jeu



### Horizontal

1. Articulation
2. Disqualification
3. Sept
4. Genou
5. Sortie d'immobilisation
6. Commencez
7. Méditation
8. Neuf
9. Vêtement de judo
10. Préparation physique
11. Institut du judo
12. Main
13. Salut
14. Sorte de soupe
15. Projection
16. Bâton long
17. Un
18. Manière de faire, épaule
19. Tir à l'arc
20. Trois
21. Voie de la souplesse
22. Bâton moyen

### Vertical

23. Crevette
24. Arrière
25. École
26. Ventre
27. Immobilisation
28. Énergie
29. Style de théâtre
30. Partenaire qui subit
31. Répétition d'entrées
32. Revers
3. Guerrier à cheval
11. Voie du sabre
13. Six
19. Voie de la main vide
26. Fondamental
27. Ceinture
33. Quatre points
34. Huit
35. Assis
36. Gauche
37. Art, technique
38. Sacrifice

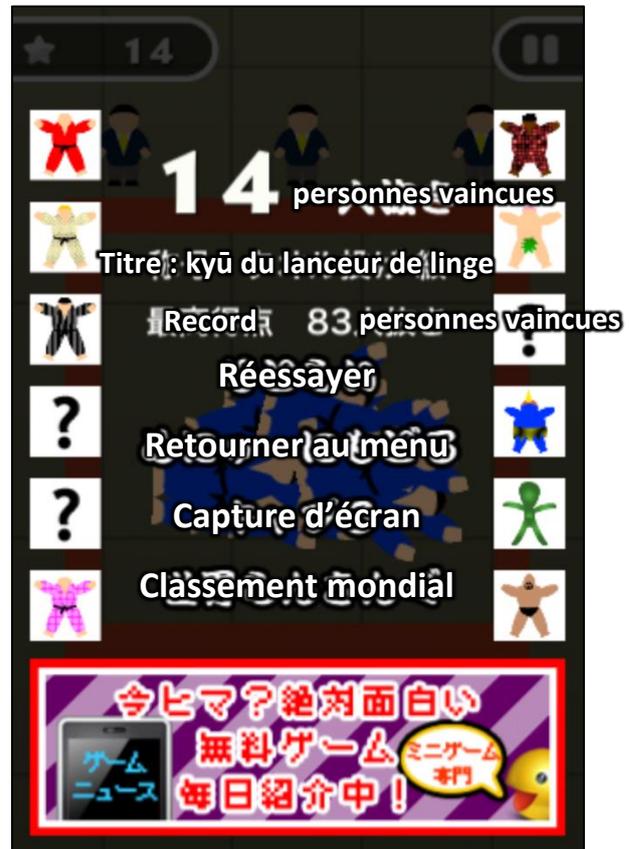
### Vertical

39. Nouilles
40. Cinq
41. Prénom du fondateur du judo
42. Cri puissant
43. Art d'auto-défense
44. Dix
45. Voie, chemin
46. Attendez
47. Ancien nom de Tokyo
48. Action
49. Sortie d'immobilisation
50. Menton
51. Couché, au sol
52. Pénalité
53. Quatre
54. Avant, devant
55. Étranglement
56. Deux
57. Nom de famille du « Chat du Kōdōkan »
58. Petit
59. Tapis

## 6 Multimédia

### 6.1 Tomoe-nage

On débute cette section de trouvailles avec un jeu japonais où vous incarnerez un judoka spécialiste de tomoe-nage, cette célèbre technique de projection surnommée « planchette japonaise ». La règle est simple : il faut projeter les adversaires qui courent vers le joueur en faisant glisser votre doigt dans la direction dans laquelle ils se dirigent. Ne prenez pas peur en voyant le menu ! J'ai demandé à un certain Samuel de traduire les deux menus : le menu principal qui est affiché à l'accueil et celui affiché à la fin d'une partie.



Vous recevez un titre selon le score effectué. Ici, pour 14 personnes passées, je me suis vu décerner le subtil titre de « kyū du lanceur de linge ». Sur les côtés s'affiche notre collection de personnages spéciaux qui ont été débloqués (et qui ne servent à rien). Un jeu de réflexion qui se fait vieux, mais qui reste simple et amusant.

Lien de l'application pour iOS : <https://itunes.apple.com/ch/app/judo-tomoe-nage/id556785071>

### 6.2 DAREBEE

Voici un site Web (en anglais et illustré) juste génial rempli de challenges, exercices à thèmes, conseils de condition physique, programmes spécifiques et bien d'autres encore, j'ai nommé : [www.darebee.com](http://www.darebee.com) !

