Votre club, le JUDO CLUB SREG MULHOUSE…

JUDO CLUB SREG MULHOUSE

Editorial

Consolider et améliorer ses connaissances

C'est le challenge que relèvent annuellement les enseignants du JUDO CLUB SREG MULHOUSE en allant se former pour former à leur tour. A la lecture de ce bulletin, les professeurs du club auront participé aux stages nationaux d'enseignants de Boulouris (Var), de Lamoura (Jura) et du CREPS de Strasbourg.
C'est également l'objectif que doivent se fixer les élèves lorsqu'ils entreprennent l'étude du Judo – Jujitsu en ayant pour but d'accéder à la Ceinture Noire, premier niveau de maîtrise de la pratique de cette discipline martiale. Mais accéder à la Ceinture Noire n'est pas une fin en soi.
Le Judo est régulièrement présenté comme une école de vie, une préparation à l'existence, à l'effort physique, intellectuel.
C'est aussi une école de volonté. En consolidant et en améliorant ses connaissances il est possible d'approfondir son expérience, d'améliorer sa connaissance des personnalités humaines, d'éprouver et de forger sa propre force de caractère, d'acquérir de la maturité en se confrontant aux camarades d'entraînement. Mais le Judo est également une école de sociabilité, d'amitié grâce aux divers échanges techniques, physiques et intellectuels qu'il offre.
Alors tentez l'expérience Judo qui favorise les confrontations, les comparaisons, les améliorations qui permettront de globaliser sa vision d'un monde et d'une société réduits, pour ensuite mieux appréhender le monde réel, ses challenges et ses oppositions.
En partageant l'étude et la pratique du Judo – Jujitsu, nous n'apprenons pas seulement beaucoup d'autrui, mais aussi de nous – mêmes.

Le Président

Bulletin d'information des SREG n°4

Dojo au complexe sportif CMCAS chemin de Brunstatt à RIXHEIM

Votre club, le JUDO CLUB SREG MULHOUSE…

Vous voulez en savoir plus sur la self-défense, c'est le moment !

Avant de créer le **JUDO** en 1882, **Jigoro KANO** a étudié dans les écoles qui subsistaient encore au Japon et avec les derniers maîtres qui disposaient du savoir et du savoir - faire, **le JUJITSU**. Rappelons que l'interdiction du port du sabre par les samouraïs date de 1875 et cette période met fin à l'ère féodale au Japon et marque un tournant très important dans la pratique des arts martiaux. Le JUDO, c'est du JUJITSU codifié, destiné à une pratique basée sur le principe de la souplesse physique et mentale, méthode complète de culture humaine, de défense et pratique sportive personnelle.

Questions à Maître Harry HERBAUT, Ceinture Noire 6ème dan, formateur régional de self - défense (JUJITSU) professeur au JUDO CLUB SREG MULHOUSE.

"C'est quoi le JUJITSU aujourd'hui ?"
" Le jujitsu est un art martial qui offre une **richesse de pratiques insoupçonnées** qui conduisent les pratiquants à un **équilibre physique et mental** et par conséquent à **un bien être**"

" Mais encore, pouvez- vous nous donner des précisions "
"Les différentes pratiques sont en premier, **la self – défense**, méthode d'apprentissage de défense personnelle contre un, ou plusieurs agresseurs.
En second, **l'apprentissage d'un savoir faire technique** qui conduit à la progression en grade.
Enfin, la troisième, la **compétition en combat** ou en **compétition d'expression technique**.
90% des pratiquants de Jujitsu s'adonnent aux deux premières pratiques énoncées, les 10% restants étant des compétiteurs"

"Quels avantages dans ces différentes pratiques ?"
" Elles offrent des passerelles entre elles. Un judoka peut devenir un jujitsuka. La pratique de la self - défense et l'apprentissage technique peuvent donner de l'assurance pour faire de la compétition.
Un ancien compétiteur peut revenir à la pratique de la self et toujours progresser en grade"

Le JUDO a acquis sa popularité sous son aspect de pratique sportive. Mais, le JUJITSU, qui est le JUDO originel, occupe une place essentielle pour ceux qui cherchent à acquérir la connaissance d'une méthode de défense pratique et efficace accessible à tous les âges et sexes.

Deux exemples illustrés par Me Harry HERBAUT et Pascal DUFFNER (CN 3ème Dan, professeur BEES), lors d'un cours de Jujitsu aux SREG Mulhouse:
1 - défense face à une agression portée sur le haut de la tête avec un bâton court
2- défense face à une saisie par ceinture arrière.

A vos agendas : nous organisons notre traditionnel stage Jujitsu le week-end des 5 et 6 décembre. Ce stage sera dirigé par l'expert fédéral et international Maitre Guy MENNEREAU, CN 5ème Dan. Inscription sur place. Une communication suivra prochainement sur notre site internet.

Dojo au complexe sportif CMCAS chemin de Brunstatt à RIXHEIM

Votre club, le JUDO CLUB SREG MULHOUSE…

Après les vacances, retour au Dojo …

Le Judo, sport complet !

La préparation physique doit être au service de la technique du judo ; Sinon **autant mettre un judogi à un gorille** comme disait un maître japonais.
Améliorer le système cardio-vasculaire, notamment lors des séances d'entrainements au dojo, permet de conserver plus longtemps un **esprit lucide** et une **fraîcheur physique** pour attaquer et esquiver en souplesse.
La technique seule ne suffit pas à un compétiteur, il faut également de l'énergie fournie par l'accélération et la force.
Le judoka a besoin de **force endurance** pour tenir tout le combat, et de **force maximale** sur les attaques. Ces 2 forces ne s'améliorent pas avec les mêmes exercices.
Il vaut mieux commencer à travailler l'endurance musculaire avant la force maximale, développer le tronc avant les jambes, les jambes avant les bras, tirer avec les bras avant de pousser…

En conclusion :
En conclusion, disons que le judo est un sport très complet dans le domaine cardio-vasculaire et dans le développement musculaire.

Rubrique proposée par Fabrice LOCHET CN 4ème Dan, BE professeur de judo au SREG.

35ème promotion au grade de Ceinture Noire

La saison sportive du JUDO CLUB SREG MULHOUSE a débuté par une soirée festive.

Daniel BRUCK, âgé de 45 ans a été promu au grade de Ceinture Noire 1er dan.
C'est en 2002 qu'il a rejoint les SREG MULHOUSE avec le grade de Ceinture bleue. Sur les conseils de son professeur, Marcel BRENGARD, il s'est lancé dans l'aventure du grade convoité par la voie de la compétition.
Sa toute nouvelle Ceinture Noire brodée à son nom lui a été remise par son professeur..

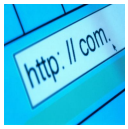
Au cours de cette soirée Fabrice LOCHET s'est vu remettre un JUDOGI pour l'obtention de son Brevet d'Etat de professeur de judo. Par ailleurs il devient notre nouveau Directeur Technique.

Thierry PREVOST– HABERER, de l'équipe dirigeante a été distingué par une « Lettre de félicitations de la Fédération Française de Judo – Jujitsu », en récompense de ses 12 années au service du club et du judo.

Dojo au complexe sportif CMCAS chemin de Brunstatt à RIXHEIM

Votre club, le JUDO CLUB SREG MULHOUSE…

Deux nouveautés …



Le club de Judo – Jujitsu des SREG MULHOUSE a le plaisir de se présenter à vous. Venez découvrir l'attrait d'un club compétent, dynamique et convivial sur :
www.judosreg-mulhouse.com

Un nouveau cours séniors ou chacun y trouvera son rythme, du débutant au judoka aguerri.

Illustration tirée de « le judo illustré de A à Z » édition Source La Sirène

Avec nous, prenez la Judo attitude !

SAISON 2009 - 2010

LUNDI :	de 10H00 à 12H00
	de 14H00 à 18H00 -**PREPARATION des HAUTS GRADES**
	de 18H30 à 20H00 -**COURS JUDO, JUJITSU, SELF DEFENSE – «SENIORS »**
MARDI :	de 18H00 à 19H30 - **COURS JUDO - ENFANTS de 6 à 12 ANS**
	de 19H30 à 21H00 - **COURS JUDO - ADULTES & ADOLESCENTS ***
MERCREDI :	de 19H30 à 21H15 - **COURS JUJITSU - SELF DEFENSE (15 ans et plus)**
JEUDI :	de 19H00 à 20H30 - **COURS JUDO - ADULTES & ADOLESCENTS ***
	(* adolescents à partir de 13 ans)
DIMANCHE :	de 10H00 à 11H30 - **PREPARATION aux PASSAGES de GRADES – KATAS – PERFECTIONNEMENT JUDO – JUJITSU**

COTISATIONS 2009-2010 : ***135 - €*** (Tarif inchangé, Licence FFJDA comprise)
Un abattement de 10 - € sera consenti aux agents EDF - GDF ainsi qu'à leurs conjoints et enfants. Demi-tarif pour le 2ème et 3ème licencié au sein d'une même famille (hors licence)

Courriel : judo.sreg.mulhouse@free.fr - Tél du Président: Marcel BRENGARD: 03 89 59 32 11

Votre Prochain Bulletin en Janvier 2010

Dojo au complexe sportif CMCAS chemin de Brunstatt à RIXHEIM