

■ Le club de judo



LE JUDO,

UNE INSPIRATION DE LA NATURE

En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort. S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samourais, Jigoro Kano posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le judo, littéralement « voie de la souplesse ». En proposant un développement physique, moral et spirituel, le judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres.

En France, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la Seconde Guerre mondiale. Le judo est inscrit au programme des jeux olympiques de Tokyo en 1964. La fédération française de judo a franchi en 2003 le cap des 580 000 licenciés.

LE CODE MORAL

La politesse
Le courage
La sincérité
L'honneur
La modestie
Le respect
Le contrôle de soi
L'amitié

LES DIFFÉRENTES CEINTURES (GRADES) PAR ORDRE D'IMPORTANCE

Blanche
Blanche et jaune
Jaune
Jaune et orange
Orange
Orange et verte
Verte
Bleue
Marron
Noire (1^{er} au 5^e dan)
Rouge et blanche (6^e au 8^e dan)
Rouge (9^e dan et plus)

LES PRINCIPES ESSENTIELS DU JUDO

Le judo s'appuie sur l'étude et la pratique d'un système d'attaque et de défense issu de différents systèmes de combat traditionnel japonais (jūjitsu). Il privilégie les techniques de projection et de contrôle. Trois principes essentiels et indissociables guident la pratique du judo :

- JU : souplesse, non-résistance, adaptation ;
- SEIRYOKU ZENYO : meilleur emploi possible des énergies physiques et mentales ;
- JITA YUWA KYOEI : entente harmonieuse, prospérité mutuelle par l'union de sa propre force et de celle des autres.

Les bases techniques sont fondamentales. L'efficacité du judoka se construit sur l'étude approfondie et la maîtrise progressive de postures, de déplacements, de déséquilibre du partenaire, de facteurs dynamiques d'exécution. Le randori (exercice libre) permet au judoka d'améliorer sa technique. La victoire ou la défaite n'est pas l'enjeu dans cette confrontation.

LES PREMIERS PAS DU JUDO À GUIGNICOURT

L'Association Familiale avait mis en place des cours de judo (et de gymnastique) pour « occuper d'une façon saine et intelligente les enfants et soulager les parents » en 1972. Le club est ouvert à cette époque aux enfants de 10 à 16 ans. Une petite quarantaine de judokas sont inscrits (Guignicourt et environs).

En 1977, le club est affilié à la Fédération Française de Judo et devient le CSO Guignicourt. C'est M. Pincemin, professeur diplômé d'État, qui assure les cours. Les judokas peuvent désormais participer à des compétitions locales et départementales. Les grades obtenus précédemment ne sont pas reconnus, les enfants doivent repartir de la ceinture blanche. Les cours sont proposés aux enfants et adolescents de 7 à 18 ans.

QUELQUES DATES

En 1978, un tournoi mensuel avec attri-

L'équipe de 1977 photographiée à la salle des fêtes.





Équipe de 1982 (en haut), Pascal Dobanton (à gauche) et Olivier Maquin (à droite).

bution de points et coupes est mis en place. Patrick Binder obtient sa ceinture marron (il obtiendra la noire à Reims). En 1980, le club compte 62 adhérents dont 6 adultes. Parmi les évènements de la saison, Sylvie Duplat et Florence Malaprez sont championnes de l'Aisne.

En 1982, 85 personnes sont inscrites au club. La première ceinture noire du club est remise à Xavier Materne, les suivantes à Alain Varlet en 1988, Dimitry Varlet et Mickaël Cartigny en 1990. En 1993, le club de Guignicourt connaît de bons résultats en compétition et se place 32^e club de Picardie sur 150. En 1995, le cap des 100 licenciés est atteint (102 exactement). En 2000, l'effectif du club est de 95 licenciés. Les résultats individuels en compétition restent honorables et sont révélateurs d'une bonne motivation et d'un bon apprentissage technique. Depuis 2001, c'est Olivier Maquin qui forme nos judokas. Le vendredi soir, du premier Rei (salut) aux tout-petits à 17 h au départ du groupe adulte à 21 h 30, ce jeune professeur donne un enseignement remarquable grâce à sa rigueur, son dévouement et ses qualités pédagogiques.

Aujourd'hui, l'effectif est divisé en quatre groupes : baby, junior, ado et adulte. Pour la saison 2009-2010, le club compte 86 licenciés, répartis comme suit : 43 ceintures blanches (dont 1 et 2 liserés), 14 demi-jaune (blanche-jaune), 12 jaunes, 7 jaune-orange, 2 orange, 1 orange-verte, 1 verte à Corentin Serrate, 1 verte-bleue, (ceinture non officielle, intermédiaire) à Estelle Bloquet, 4 marron à Gilles Bourlet, Pascal Cartigny, Marine Dobanton, Fabrice Laporte et 1 ceinture noire à Alain Varlet.

La réussite du club est l'histoire d'une passion partagée par les dirigeants, les professeurs et les judokas dans le respect des valeurs morales conformes à l'éthique du judo.

Composition du bureau

Président	Pascal Dobanton
Vice-président	Didier Pinchon
Trésorière	Véronique Supply
Secrétaire	Fabrice Laporte

Alain VARLET



Début de la pratique du judo en 1980, obtention de la ceinture noire en 1988, président du club de 1981 à 2004, titre d'arbitrage F1 en 1988, titre d'arbitrage F2 en 1999.

Médaille de Bronze de la Jeunesse et des

Sports en 2000. Cette distinction récompense son action bénévole depuis de nombreuses années au sein du club.

Olivier MAQUIN



Début de la pratique du judo en 1991, obtention de la ceinture noire en 1997, 2^e dan en 2001, 3^e dan en 2008.

Présentation technique prévue en 2011 pour le 4^e dan.

Brevet d'État d'Éducateur Sportif en 2002,

Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et du Sport (DEJEPS) spécialité perfectionnement sportif Judo-Jujitsu en 2009. En préparation pour des coupes d'Europe et du Monde (15^e au niveau européen au Master International en 2008).

Présidences du club

Annick Germain	de 1977 à 1979
Jean-Lucien Simon	de 1979 à 1981
Alain Varlet	de 1981 à 2004
Pascal Dobanton	depuis 2004

Les professeurs

M. Pincemin	de 1977 à 2001
M. Maquin	depuis 2001

Enfants de Guignicourt inscrits en 1973

Bocquet Philippe	Grisat Thierry
Cuperlier Patrick	Hischke Patrick
Debray Patrick	Lefort François
Debray Jean-Pierre	Olivier Jean-François
Degraeve Gérard	Paul Stéphane
Delacre Alain	Pluot Aymeric
Ékué Philippe	Prout Bruno
Galland Catherine	Prout Éric
Galland Pascale	Rochette Éric
Galland Thierry	Séguin Jean-Michel
Germain Laurent	Taisne Bruno
Giot Laure	Timmerman Philippe