

Connaissez-vous toutes nos disciplines enseignées au Dojo ?  
Suivez les rubriques qui suivent pour en savoir un peu plus...



## JUDO

### *Un peu d'histoire :*

Inutile de vous présenter le Judo,

Cet art martial ancestral japonais est 6<sup>ème</sup> au classement des sports qui comptent le plus de licenciés. Il s'agit du sport de combat le plus pratiqué en France.

La légende raconte que Maître Jigoro Kano, (Fondateur du Judo) remarqua lors d'un hiver un peu rude que les branches de cerisiers réagissaient différemment sous le poids la neige. En effet les plus grosses cassaient alors que les plus souples se pliaient pour se débarrasser de la neige.

**?!** Le saviez-vous ? « Judo » signifie « voie de la souplesse »



A partir du Jujitsu jugé trop violent, Jigoro Kano voulait développer une méthode visant à mieux exploiter ses ressources physiques et mentales, c'est ainsi qu'est né le Judo en 1882.

## TAISO

Issu d'exercices traditionnels du Judo, le Taïso est une discipline pour bien préparer son corps, et améliorer son potentiel physique.

Les objectifs du Taïso sont nombreux :  
Renforcer son système musculaire,  
Améliorer la maîtrise des gestes,  
Augmenter sa souplesse et  
Apprendre à se relaxer.

A l'origine, le Taïso est une discipline complémentaire aux arts martiaux, aujourd'hui le Taïso vise un public plus large dont l'objectif reste un loisir pour l'entretien physique.

Chez nous il se pratique dans la meilleure des ambiances et avec de la musique !





## KARATE

Le karaté est un art martial dont l'objectif est de se défendre, puis de répondre par une attaque grâce aux différentes parties du corps considérées comme de véritables armes.

Le karaté est divisé en trois domaines : le Kihon « techniques de base », le Kata « forme » représentant un combat réel contre plusieurs assaillants virtuels quasi simultanés et le Kumite « combat ».

### *Un peu d'histoire :*

Influencé par les arts martiaux chinois au 17<sup>ème</sup> siècle, le Karaté a vu le jour sur l'île d'Okinawa. Après sa colonisation par le Japon au 19<sup>ème</sup> siècle, Maître Gichin Funakoshi, descendant d'une lignée de Samouraï, a introduit le Karaté au Japon, et son fils est à l'origine de la popularité du Karaté Shotokan moderne.

?! Le saviez-vous ? « Karaté » signifie « La main vide »



## FIGHTING SYSTEM

Dans le Fighting System, les combattants s'affrontent à l'aide de techniques issues du Ju-Jitsu.

Le combat est divisé en trois parties correspondant aux techniques de base du Ju-Jitsu :

Les techniques de frappe pied et poing, que l'on retrouve dans le Karaté ;

Les techniques de projections et contrôles debout, que l'on retrouve dans le Judo ;

Les techniques de contrôle au sol (Osae-Komi, clé de bras, étranglement)

Le combat se déroule dans l'ordre cité au-dessus et des points peuvent être marqués dans chaque partie.



Super complet, ce sport est la discipline parfaite où se mêlent Karatekas et Judokas ainsi que les non-initiés.

Cette discipline est également complémentaire pour les Judokas qui souhaitent passer leurs ceintures noires 1<sup>er</sup> dan (et plus) car les techniques demandées y sont enseignées.

Dé foulement garanti !

## Zoom sur nos Professeurs et encadrants



### JUDO Professeurs



Nathalie,  
4<sup>ème</sup> DAN



Jean-Francois,  
3<sup>ème</sup> DAN



Mathieu,  
2<sup>ème</sup> DAN



Valérie,  
3<sup>ème</sup> DAN

### KARATE



Robin,  
1<sup>er</sup> DAN

### JUDO Encadrants



Jean Claude,  
1<sup>er</sup> DAN



Claude,  
1<sup>er</sup> DAN



Franck,  
1<sup>er</sup> DAN

### TAISO



Silène,  
Maxi coach

### PRESIDENT



Guillaume,  
3<sup>ème</sup> DAN

### Dates à retenir



Passages de grades prévus :  
Mois de Décembre



Photos pour Noël :  
Semaine du 22 au 28 Novembre  
Photos de groupe et individuelles  
disponibles sur commande pour les fêtes  
de Noël



Fermeture du Dojo vacances :  
Du 20 Décembre au 1er janvier 2022,  
reprise des cours le 3 janvier.



Prochaines compétitions Judo:  
Samedi 20/11/2021 : département cadets  
Samedi 20/11/2021 : département minimes  
Samedi 29/01/2022 : 2<sup>ème</sup> circuit cadets

### La relève se prépare

Romane n'est pas la seule à s'être illustrée en compétition.

Enzo et Mathis se sont classés 5<sup>ème</sup> au circuit cadets de Gap et ont eu aussi engrangés de précieux points pour leur 1<sup>er</sup> Dan. Ils rejoignent ainsi Tristan, qui, début Octobre, a performé au tournois des Châtaignes.

Félicitations à cette belle génération remplie d'envie et de motivation.



# LA GAZETTE DU DOJO



## Vous nous avez manqué !

Le Dojo bocassien est très heureux de vous accueillir à nouveau sur son tatami pour la saison 2021/2022.

C'est dans l'impatience et l'envie de tous vous retrouver que le staff du Dojo s'est mobilisé pour dépoussiérer le tatami inoccupé depuis trop longtemps. Un grand Merci à Jean-Claude et Jean-Michel 😊 !



Nous sommes heureux de voir que cette impatience était réciproque, car vous êtes plus motivés que jamais, alors ... A vos Kim... Hajime !

## La photo du jour



Romane sur la plus haute marche du podium au circuit cadets de Gap après une journée parfaite !

Félicitations à Elle !

## Vital'Sport au Décathlon de Cannes-Mandelieu



Le weekend du 11 et 12 Septembre c'était l'occasion pour le Dojo bocassien de présenter ses différentes disciplines aux curieux venus choisir leur sport pour cette nouvelle année.

Judo, Karaté, Fighting System et Taiso ont été dignement représentés grâce à votre participation alors

## MERCI

A travers quelques techniques, quelques chutes et une bonne série d'abdos et de fentes, vous avez su inspirer de nouveaux adhérents et défouler les indécis.

Cet évènement a été un succès, on se retrouve l'année prochaine.

N'oubliez pas, vous avez 10% de réduction chez Décathlon sur vos équipements

## 50

En 2022, le Dojo Bocassien fondé par Louis Richer en 1972 fêtera son demi centenaire !

A cette occasion des évènements seront à prévoir donc restez à l'écoute.

[ Affaire à suivre... ]