

# LA GAZETTE DU DOJO



## ✂ A la quête du 1<sup>er</sup> Dan ✂

Enzo, Mathis, Tristan et Romane ont réussi les UV 1 (partie Kata) ainsi que les UV 2 (partie technique)

Pour l'UV 2, il y a notamment une partie jujitsu: «techniques de défense libre».

Les techniques demandées pour le premier Dan sont choisies parmi les 3 premières séries sur 4 des 20 attaques imposées.

Il ne leur manque plus qu'à obtenir les 100 points en compétition!

... Affaire à suivre

## « Quand il n'y en a plus, y'en a encore ! »

Et après le 1<sup>er</sup> Dan du coup ? Qu'est-ce qu'il y a ? L'obtention du 2<sup>ème</sup> Dan signifie l'entrée au niveau supérieur de la discipline et il y'en a 10 au total.



Valérie et Guillaume ont brillamment réussi leurs katas pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan, il ne leur reste que l'UV technique qu'ils passeront en juin pour valider leur 4<sup>ème</sup> Dan.

## La photo du jour



Maxime Cizabuiroz a remporté tous ses combats lors du passage de grades à Hyères le 7 Novembre 2021 et a donc obtenu sa ceinture Noire 1<sup>er</sup> Dan à l'âge de 17 ans !

Maman Valérie et Tata Nathalie sont très fières !

**Félicitations Max**

## Le MacGyver du Dojo

Que ce soit pour l'électricité, le nettoyage du dojo, gérer les petits travaux de rafraîchissement et de maintenance, on peut compter sur Jean Michel.



Bénévole depuis les débuts du Dojo, ce judoka 1<sup>er</sup> Dan n'hésite pas une seconde à s'investir pour que petits et grands exercent leur discipline dans les meilleures conditions.

## ✦ Des Parents en Or ✦

On vous a précédemment présenté nos bénévoles Robin, Jean Claude, Franck et Claude.

Aujourd'hui c'est au tour d'Amandine et de Jérôme, qui aident Valérie au cours de judo Baby.

Amandine est ceinture marron et a découvert le dojo lors des journées Vital Sport à la rentrée 2021.

Jérôme quant à lui est ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan et licencié au club depuis plusieurs années.



Merci à eux pour leur investissement !



A l'occasion des fêtes de Noël, Jean Claude a mis à contribution ses talents de photographe pour immortaliser petits et grands, en groupe, seul ou en fratrie et vous laisser un joli souvenir de fin d'année.





## LA SIGNIFICATION DES CEINTURES

Au Karaté comme au Judo les grades sont représentés par les couleurs sur les ceintures.

De la ceinture blanche à la ceinture marron, ces grades s'appellent les **Kyu**. À partir de la ceinture noire, on les appelle les **Dan**

Généralement on augmente d'un Kyu par an, mais cela varie en fonction des clubs et du niveau de l'élève.

### KARATE

Ceinture	Grade
Blanche	9 <sup>ème</sup> Kyu
Jaune	8 <sup>ème</sup> Kyu
Orange	7 <sup>ème</sup> Kyu
Verte	6 <sup>ème</sup> Kyu
Bleue	5 <sup>ème</sup> Kyu 4 <sup>ème</sup> Kyu
Marron	3 <sup>ème</sup> Kyu 2 <sup>ème</sup> Kyu 1 <sup>er</sup> Kyu
Noire	1 <sup>er</sup> Dan

### JUDO

Ceinture	Grade
Blanche	6 <sup>ème</sup> Kyu
Jaune	5 <sup>ème</sup> Kyu
Orange	4 <sup>ème</sup> Kyu
Verte	3 <sup>ème</sup> Kyu
Bleue	2 <sup>ème</sup> Kyu
Marron	1 <sup>er</sup> Kyu
Noire	1 <sup>er</sup> Dan

**Blanche** : Elle est dédiée pour le 9<sup>ème</sup> Kyu (Karaté) ou le 6<sup>ème</sup> Kyu (Judo), cette couleur marque l'innocence et c'est la première ceinture portée par un karatéka ou un Judoka.

**Jaune** : La ceinture du 8<sup>e</sup> Kyu (Karaté) ou le 5<sup>ème</sup> Kyu (Judo) est la couleur du soleil, elle est également signe d'un commencement ou d'un nouveau jour.

**Orange** : Cette couleur se voit comme une couleur du réveil, elle est dédiée au 7<sup>ème</sup> kyu (Karaté) ou 4<sup>ème</sup> Kyu (Judo). En portant cette ceinture, le karatéka ou le judoka découvre réellement la discipline mentale et il découvre ainsi les habilités de base.

**Verte** : prouve que le débutant qu'il était est sur le point de fleurir et qu'il est réellement en pleine croissance dans le cadre de cet art

**Bleue** : Cette couleur vous fait sans doute penser au ciel. C'est un karatéka de 5<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Kyu ou un Judoka de 2<sup>ème</sup> Kyu qui la porte et elle montre que les horizons de celui-ci s'étendent.

**Marron** : Le marron est la couleur de la terre dans laquelle le karatéka ou le judoka a enraciné sa fondation et cette ceinture est dédiée pour un élève karatéka de 3<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> et 1<sup>er</sup> kyu ou un élève judoka de 1<sup>er</sup> Kyu.

**Noire** : Contrairement au blanc elle se voit comme une fusion de tous les niveaux de développement physique, émotionnel et mental.

### Et la suite alors ?

Les Judoka gardent la ceinture noire jusqu'au 5<sup>ème</sup> Dan. Du 6<sup>ème</sup> au 8<sup>ème</sup> Dan, ils portent la ceinture rouge et blanche et à partir du 9<sup>ème</sup> Dan, la ceinture rouge.

C'est légèrement différent au Karaté. La ceinture noire est toujours portée jusqu'au 5<sup>ème</sup> Dan, puis la ceinture rouge et blanche pour le 6<sup>ème</sup> et le 7<sup>ème</sup> Dan. Les karatékas portent ensuite la ceinture rouge du 8<sup>ème</sup> au 9<sup>ème</sup> Dan, pour retourner à la ceinture blanche sans liseré à l'obtention du 10<sup>ème</sup> Dan.

Ca y est vous savez tout sur les ceintures et êtes maintenant incollables !

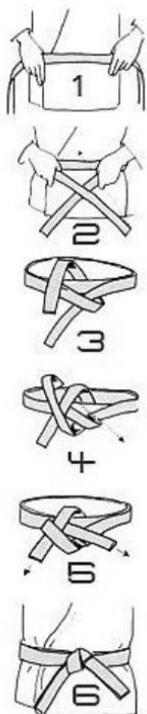
Tournez vite la page pour apprendre à bien nouer sa ceinture



## Comment bien nouer sa ceinture ?

On vous embête à chaque cours, maintenant plus d'excuses.

Dans un art martial la présentation physique est tout aussi importante que l'attitude et les valeurs morales. Voici comment bien s'y prendre avec sa ceinture qui parfois nous en fait voir de toutes les couleurs



1 ) Plaquer la ceinture devant soi à mi longueur.

2 ) Passer chaque bout de la ceinture autour de son dos jusqu'à les rabattre devant soi (bien à plat).

3 ) Passer le bout droit sous le gauche et sous la partie de la ceinture décrite à l'étape 1 puis le faire tomber devant soi.

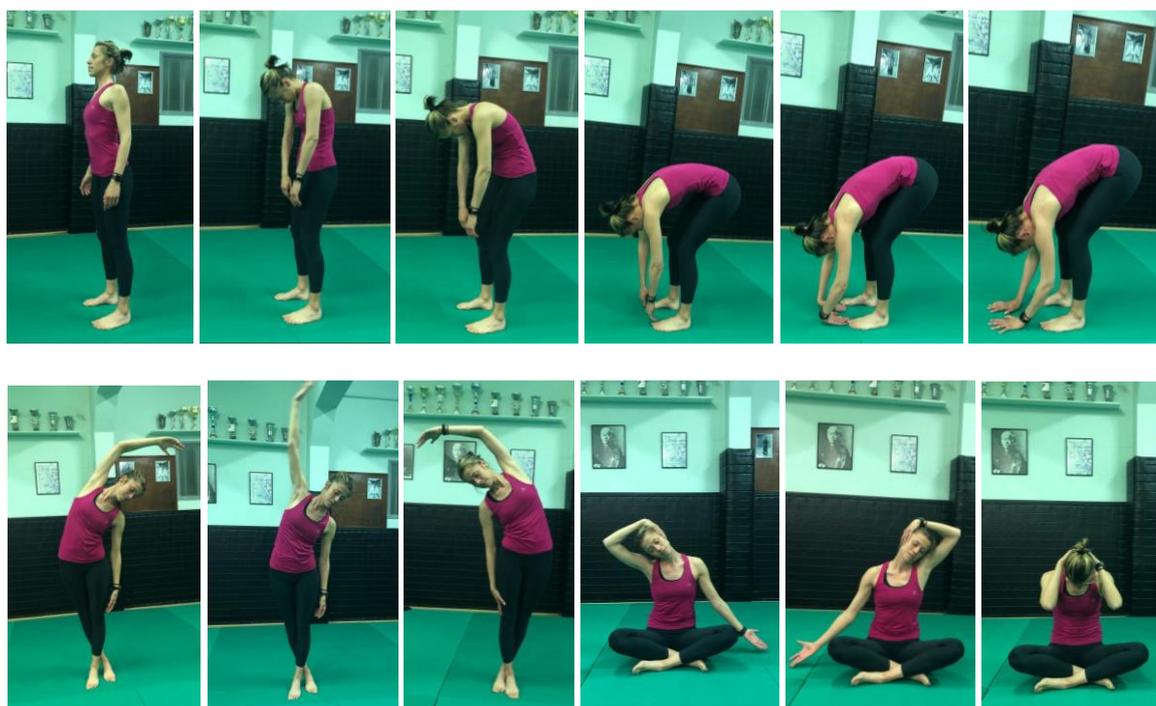
4 ) Prendre le bout gauche et faire une boucle autour du bout droit en passant par l'extérieur.

5 ) Veiller à ce que le nœud soit bien plat et serrer en tirant sur chaque bout.

6 ) Voilà, la ceinture est maintenant nouée ! Vous êtes prêts !

### Rubrique Bien être

**Si toi aussi « t'en as plein le dos » ... fais ces exos**



Exercices pour détendre le dos et la nuque proposés par Silène, professeur de Taiso au Dojo

N'hésitez plus à venir essayer un cours de Taiso ! Pour ça, rien de plus simple rendez-vous **JEUDI 1<sup>er</sup> MARS 2022** **18h/19h et 19h/20h.**

Munissez-vous de votre plus belle tenue, de votre plus beau sourire et venez essayer ce cours dans la meilleure des ambiances !