

La Lettre du *CO* JUDO ARTROUVILLE



MERCI GUILLAUME !

Sommaire

2 - Edito du Président et Calendrier

3 - Le Grand départ avant les JO

4/5 - Brèves et Annonces

6/7 - A cœur ouvert avec Guillaume

8/9 - Interview sur la nouvelle saison

10/11 - Les projets du club

L'Edito du Président

Chères Adhérentes,
Chers adhérents,

Permettez-moi de commencer par ce simple mot :
HEUREUX !

Oui nous sommes tous très fiers de l'équipe de France et de Guillaume qui ont brillamment remporté la médaille d'or à Tokyo C'est une belle victoire aussi pour l'ensemble de nos bénévoles que je tiens à remercier.

Déjà la rentrée se profile et nous sommes tous très heureux de vous retrouver. Votre club a travaillé tout l'été pour vous accueillir dans les meilleures conditions, vos professeurs et les membres du Comité Directeur sont là, disponibles et à votre écoute.

Nous serons sans aucun doute plus nombreux sur les tatamis cette année et c'est une belle reconnaissance du travail accompli.

L'ensemble de nos actions seront poursuivies et développées, d'autres verront le jour en cours d'année, mais nous en reparlerons.

Nous devons dès à présent nous tourner vers 2024 et les JO de Paris pour que cela soit la fête du Judo et que votre club y prenne toute sa place Belle rentrée à tous.

Sportivement
Philippe Salini

Calendrier

août-21	
août 26 - août 29 SARREBOURG, 57400 France	Stage reprise minimales à seniors
septembre-21	
septembre 5 10 h - 17 h Parc du Dispensaire - 22 Quai de Seine SARTROUVILLE, 78500 France	Salon des Associations de Sartrouville
septembre 8 13 h - 22 h 30 min Maison des Arts Martiaux, 123, avenue Tobrouk SARTROUVILLE, 78500 France	Maison des Arts Martiaux - Dojo R Sitbon - Rentrée saison 2021 - 2022
septembre 8 14 h - 17 h 30 min Gymnase R Rolland, 6 rue de Marseille SARTROUVILLE, IDF 78500 France	Dojo R Rolland Rentrée de la saison 2021 - 2022
octobre-21	
Octobre 2 et 3 8 h - 18 h	Tournoi Séniors Noisy-le-Grand
octobre 9 8 h - 17 h	Critérium Cadets 78
octobre 10 8 h - 17 h	Championnat des Yvelines individuel séniors Critérium Minimales

octobre 10 8h - 17h	Tournoi Master de Tours individuel - Vétérans - Masculin - Féminin
octobre 16 8h - 18h octobre 17 8h - 18h	Paris Grand Slam 2021 - Tournoi Grand Chelem Paris individuel - Seniors Masculin & Féminin
octobre 23 8h - 18h	Championnat Régional Séniors 1D
octobre 24 8 h n - 18 h	Championnat Régional par Équipes de Club 1D
novembre-21	
novembre 12 8h - 18h novembre 13 8h - 18h	Championnat de France Individuel 1D
novembre 14 8h - 18h	Championnat de France par Équipe de Club 1D

Le grand départ avant les JO !

Lors de sa dernière journée d'accompagnement, Guillaume s'est rendu au Cos Judo de Sartrouville afin de voir le soutien que lui témoignent les adhérents de son club.

Un soutien sans faille.

Avant son grand départ pour les Jeux Olympiques de Tokyo, Guillaume Chaîne s'est rendu au Cos judo de Sartrouville. Ce fut un après-midi riche en émotions et en partage.

Pour commencer, les baby-judo ont eu droit à un autographe de Guillaume Chaîne et les jeunes adhérent.e.s ont pu prendre des photos avec le champion. Il a été accueilli sous les yeux émerveillés des petits comme des grands. Guillaume est revenu sur son parcours afin de les motiver et de les encourager à réaliser leurs rêves. Par la suite, il a répondu à différentes questions et proposé une démonstration de judo.

La Municipalité derrière Guillaume.

En fin d'après-midi, Guillaume s'est rendu à la mairie de Sartrouville. Il a été reçu par Pierre FOND notre maire et les élus présents qui lui ont apporté leur soutien pour son départ prochain aux JO.

De plus, Lina LIM adjointe à la communication a expliqué aux personnes présentes le plan de communication qui a été mis en place pour soutenir Guillaume dans sa prochaine compétition. Pour clôturer la journée, un moment de partage autour d'un buffet a été mis à disposition pour que les invités puissent échanger en toute décontraction.

Après cette journée passée avec Guillaume, il a pu voir qu'il pouvait compter sur toute l'équipe du Cos (les adhérent.e.s et les jeunes), ainsi que de toute la ville. Nous souhaitons bonne chance à Guillaume. Nous sommes tous et toutes derrière toi !!!

Mohammed Belgendouz



Les évènements à venir au Club

En septembre / octobre :

L'équipe de France de judo à Sartrouville



Cyrille Maret propose son masterclass



Priscilla Gneto sur le tatami féminin du COS Judo



En octobre / novembre :

Stages de la Toussaint

- Judo / Natation
- Judo / Scolaire

En préparation :

Printemps 2022

- Stage à Lyon

Été 2022

- Stage à l'Île de la Réunion

Brèves et

La boutique du COS : une nouvelle collection dans l'ère du temps



« C'est une marque de confiance et de belle qualité », déclare Laetitia Legeay à propos de la nouvelle collection Mizuno. Comme pour chaque année olympique, le Cos Judo vient de présenter sa nouvelle collection. Ce qui caractérise cette nouvelle gamme est qu'elle a été précisément conçue pour s'adapter à toute catégorie d'âge (enfants, adultes etc.). Les gérantes de la Boutique avaient comme objectif de créer une collection plus actuelle pour les adhérent.e.s du Cos. En effet, elles ont misé sur le noir et le blanc, qui selon elles, sont des couleurs assez neutres et adaptées à tous. Joggings, tee-shirts, doudounes, leggings, claquettes : la Boutique a fait en sorte de créer une collection assez vaste, pour que chacun et chacune puisse s'y retrouver à chaque saison de l'année.

Un système qui repose sur les bénévoles

Une nouvelle gamme qui sera vendue au sein des dojos et des locaux du club, la vente sera d'ailleurs assurée par les bénévoles de la boutique. Une équipe composée de Laetitia, responsable de la boutique, d'Aurélie, de Maria-Lucia et d'Isabelle.

Les quatre bénévoles se rendent disponibles sur leur temps libre, afin d'être présentes sur l'ensemble des cours des dojos Richard Sitbon (lundi, mercredi et samedi) et Romain Rolland (mercredi, jeudi et vendredi), et ce jusqu'aux vacances de la Toussaint.

Après cela, des permanences seront mises en place afin de perpétuer la vente. Il est également possible de passer commande sur le site internet du club, ou de les contacter directement et de récupérer sa commande ultérieurement auprès du Cos.



Stage de La Couronne

Du 10 au 17 juillet, plus de 80 judokas de 8 à 18 ans et venant de toute la France se sont réunis à La Couronne pour un stage de judo d'une semaine, avec parmi eux une quarantaine de jeunes du Cos Judo. C'est dans un campement sauvage qu'ils ont tous été réunis durant cette semaine sportive. Au programme : 1 à 2 entraînements de judo dirigés par Claude, Directeur du JudoCamp, ainsi que Patrice et Cédric, professeurs du Cos Judo. Les jeunes judokas ont également pu s'entraîner avec des athlètes reconnus telle que Julie Pierret, et partager des sessions d'entraînement avec le club de judo de la Couronne, afin de se confronter à de nouvelles méthodes d'entraînement. En parallèle, de nombreuses activités ont été mises en place tout au long du séjour comme du karting, de l'accrobranche, une session de laser Game ou encore du Kayak. Des moments de partage qui ont permis aux jeunes de faire connaissance avec des personnes venant de tous horizons et partageant une passion commune : le judo.

Annonces

Nouvelles orientations de la FFJDA

À la suite d'une période très compliquée et d'une longue période d'arrêt, liée à la pandémie, pour les clubs de judo français, la Fédération française de judo, renommée désormais France Judo, a annoncé la mise en place de nouvelles actions afin de stimuler la reprise sportive. Un projet fortement axé sur la communication, puisqu'il repose sur de toutes nouvelles campagnes de promotion, de communications massives ayant pour cibles des groupes scolaires, des femmes ou encore des clubs. Cela s'est également accompagné d'un plan de relance, avec la mise en place d'un fond de solidarité afin d'aider les clubs financièrement et d'amorcer ainsi une saison 2021-2022 de façon dynamique et attractive. Et pour appuyer cette nouvelle orientation, la fédération a également opté pour un nouveau nom et logo, plus dans l'air du temps, afin d'influer ce nouveau dynamisme.



Retour sur les différentes annonces de l'AGO

L'Assemblée Générale du Cos Judo s'est déroulée le dimanche 13 juin à l'Espace Saint Paul. Les membres du Comité Directeur du Cos Judo ont abordé des points clés ainsi que le futur du Cos avec les adhérent.e.s. Cet événement fut mené par Philippe Salini, président du Cos Judo. Lors de cette assemblée, de nouveaux membres ainsi que le budget prévisionnel du club ont été présentés aux adhérents. Du côté des adhérents, le Cos judo présente une stabilité numérique, ponctuée d'une légère augmentation. Cette performance en période de Covid a été saluée par le Président. Ensuite, Patrice Camozzo a évoqué de nouvelles décisions qui seront prises pour la nouvelle saison. Par exemple, les noms des cours de judo vont être changés, afin de les rendre plus représentatifs pour les adhérents du club. Il a aussi exprimé son désir de voir l'équipe de Haut Niveau du Cos Judo revenir en compétition. De plus, la nouvelle communication du Cos Judo (journal, réseaux) fut présentée au sein de l'AG.

Stage Judo & Piscine à Sartrouville

Entre le 12 et le 16 juillet, le club a accueilli les jeunes adhérent.e.s du Cos Judo pour un stage. Le but de ce dernier était de profiter du dojo et de la piscine de manière ludique et divertissante. En effet, cette semaine était placée sous le signe de l'amusement et de la pédagogie pour le groupe des 5-13 ans du Cos. Au dojo, les cours ont débuté par des jeux : balle au prisonnier, jeu du crocodile, parcours sportif etc. Puis, Christophe leur a enseigné des exercices et des techniques de judo. Du côté de la piscine, les plus jeunes (5-8 ans) étaient classés en deux catégories : dans le niveau 1, se trouvaient les experts en natation ; dans le niveau 2, se trouvaient ceux ayant plus de lacunes. Le premier groupe avait le plaisir de pouvoir s'amuser dans le petit bassin, entre jeux et rires. Alors que le deuxième devait réapprendre les bases de la nage dans le grand bassin. Les plus grands (9-13 ans), étaient aussi divisés en deux groupes. Chaque groupe devait suivre des séances de natation. Puis, ils avaient le droit d'aller jouer dans le petit bassin (toboggan, jeux de ballon etc.). En parallèle, des ateliers éducatifs ont été mis en place et dirigés par Géraldine, du Cos. Pour clôturer cette semaine, un goûter a été mis en place, grâce à la participation des adhérents, pour le plaisir des plus petits comme des plus grands.



A cœur ouvert avec Guillaume

Récemment médaillé d'or aux derniers Jeux Olympiques, Guillaume Chaîne s'est confié à nous. Il nous a livré ses émotions suite à sa victoire mais également son ressenti sur son séjour à Tokyo ainsi que sur ses ambitions pour le futur.

La Lettre du COS : Quelles ont été tes premières émotions après ta victoire ?

Guillaume Chaîne : Il n'y a rien qui m'est passé par la tête, on vivait l'instant présent. On a profité au maximum entre nous, avec l'équipe et tous ceux qui étaient dans les gradins. On ne se rend pas vraiment compte de ce qui nous arrive, on essaye de profiter de chaque seconde.



LC : Comment as-tu vécu cela avec tes proches ?

GC : Mon premier réflexe a été d'appeler mes parents car, malheureusement, mes proches n'ont pas pu être présents sur le lieu de compétition. J'ai également appelé ma compagne et mes enfants, puis mon groupe d'amis. Nous n'avons pas échangé beaucoup de mots mais beaucoup de larmes ont coulé, c'est un sentiment que je n'avais jamais ressenti auparavant. C'est indescriptible. Un moment intense que j'ai pu partager avec eux par Visio.

LC : Cette médaille, c'est aussi celle de tes proches ?

GC : Bien sûr, cette médaille je la partage avec tous ceux qui me soutiennent, que ce soit mes parents, ma compagne, mes amis proches, mes entraîneurs, mon club et la ville de Sartrouville. Cette médaille je la dois à beaucoup de personnes. J'ai traversé beaucoup de choses durant ma carrière et j'ai eu la chance d'être bien entouré ces dernières années, c'est sans doute ce qui m'a conduit à cette médaille. Ce soutien et sentir le fait qu'on ne me lâchera pas m'a permis d'avancer vers mes objectifs plus sereinement et de me battre également pour eux. Cette médaille donne de la crédibilité à l'investissement du COS et aussi à mon entraîneur, Vincent Massimino, sans qui je n'aurais jamais rejoint Sartrouville.

LC : C'est important pour toi d'avoir remporté cette médaille en équipe ?

GC : J'avais à cœur de rebondir après ma prestation en individuel et d'aller chercher une médaille. Et quand on ne se bat plus pour soi-même mais pour un groupe, ça nous transcende. Nous avons aussi marqué l'histoire en remportant la première édition du tournoi olympique par équipe et ce en battant en finale les Japonais chez eux, dans le temple du judo, ça sera gravé à jamais.



LC : D'ailleurs où as-tu exposé cette médaille ?

GC : En ce moment je suis souvent en déplacement avec le club, donc je l'emmène partout avec moi, en essayant d'en faire profiter tout le monde. Mais dès que nous aurons acheté notre nouvelle maison avec ma femme, nous lui trouverons une place de choix !

LC : Quels souvenirs gardes-tu de Tokyo ?

GC : Premièrement, je garde en tête l'accueil que nous ont offert les Japonais à Himeji, lors des 10 jours qui ont précédé le début de la compétition. Ils ont fait en sorte qu'il ne nous manque rien afin de nous mettre dans les meilleures conditions avant notre départ pour le village olympique. C'est vraiment une culture différente de la nôtre, et nous devrions nous inspirer de leur gentillesse, leur politesse, leur propreté, leur sourire. Le Japon est vraiment un pays que j'affectionne beaucoup. Nous on essaye de transmettre certaines valeurs à travers le judo, mais au Japon ce sont des valeurs qui font partie intégrante de leur quotidien, ce sont des valeurs qui leur sont inculquées dès le plus jeune âge et pas seulement sur le tatami.

GC : Comment as-tu vécu la cérémonie d'ouverture ?

GC : C'est un moment que j'attendais depuis très longtemps. Je suis les JO depuis ceux de 1992 à Barcelone, c'est quelque chose que j'ai toujours regardé avec des yeux d'enfants et c'est un honneur d'avoir pu y participer.

LC : Peux-tu nous décrire l'ambiance avec les autres athlètes dans le village olympique ?

GC : Cette édition était un peu particulière pour nous, car il n'y avait pas de public dans les stades. Mais nous avons réussi à compenser, à travers la bonne ambiance qui régnait au sein de l'Équipe de France et avec les athlètes des autres disciplines. Ce fut un moment de partage extraordinaire de côtoyer tous ces athlètes et ces grands noms du sport français. C'était vraiment la folie, il y avait vraiment une belle ambiance festive, on mettait de la musique, c'étaient des moments magiques avec des émotions dingues. C'est enrichissant et c'est un honneur de pouvoir côtoyer tous ces grands champions car chacun à sa propre expérience et sa propre approche. Il n'y avait pas de différences, tout le monde était au même niveau et on était vraiment un groupe soudé.

LC : Malgré l'absence de public, tu as reçu un important soutien à distance de la part des Sartrouillois.

GC : C'est très important de se sentir soutenu, ça donne encore plus envie de se battre pour ceux qui me soutiennent, j'ai reçu énormément de messages et ça fait chaud au coeur. Peut-être que sans tout ce soutien j'aurais été dans des conditions différentes. La ville a mis en place une importante communication autour de moi, qui a d'ailleurs été félicitée par la fédération et son président. Je pense que, au-delà de mon accomplissement personnel, cela a également eu un bel impact pour la ville. Je suis réellement ravi de partager ce moment avec l'ensemble des Sartrouillois, et si je peux faire bénéficier de mon expérience aux jeunes de la ville, ça serait avec grand plaisir. Je savais que le club et la ville étaient contents de m'accueillir mais je ne m'attendais pas à un tel soutien. Les choses ont pris une ampleur extraordinaire et ça a été une belle surprise.

LC : Avant ces jeux olympiques, il y a de nombreuses années d'entraînement et de pratique, que dirait le jeune garçon de quatre ans en voyant cela aujourd'hui ?

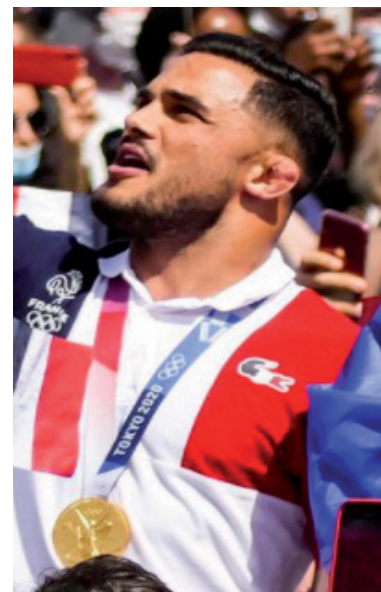
GC : Quand on commence le judo aussi jeune, on n'imagine pas que l'on puisse arriver en équipe de France. Je suis très reconnaissant envers mon père de m'avoir inscrit à ce sport si tôt. Au-delà de cette médaille olympique, cette carrière c'est ce qui a forgé mon caractère et ce que je suis aujourd'hui, et c'est pour moi la plus belle des victoires. Mais il est vrai que cette médaille, c'est l'aboutissement d'une carrière.

LC : Quels sont tes projets pour la suite de ta carrière ?

GC : Je pense que j'ai encore quelques belles années à vivre et je compte bien en profiter jusqu'au bout. Quand on a vécu des émotions aussi extraordinaires, on a envie de le revivre et je ferai tout pour. L'objectif est de rester le numéro 1 français, mais c'est une nouvelle olympiade qui commence, les cartes sont redistribuées avec la nouvelle génération qui pousse derrière. Bien évidemment, j'ai les JO de 2024 à Paris dans un coin de ma tête, mais avant cela il y a 3 championnats du monde et d'Europe. En tout cas, je me sens bien physiquement, je prends encore du plaisir sur le tatami et je pense que j'ai encore de belles années à vivre, à Sartrouville je l'espère. J'ai la chance de vivre de ma passion et, malgré les contraintes, j'espère pouvoir en profiter encore pendant quelques années. Je m'en sens capable, tout ce qui va arriver derrière ça sera du bonus.

LC : Peux-tu nous raconter cette heure et demie entre la demi-finale et la finale ?

GC : C'est une histoire que j'aime bien raconter. Comme après chaque tour, avec la surcharge d'émotions, je fonds en larmes. Je vivais le moment à 100% à chaque fois. C'était une épreuve éprouvante émotionnellement, sachant qu'on a failli passer à la trappe lors de notre 1er tour. Arriver en finale a été un premier soulagement pour nous. Entre la demie et la finale, on est tous en salle d'échauffement avec les remplaçants, les titulaires et le staff. Une fois que tout le monde était parti, il ne restait que les Japonais et nous dans la salle. Et dès l'échauffement, on commence à empiéter sur les Japonais. Nous avons gardé notre ambiance festive en mettant notre musique, avec les filles qui dansaient en s'échauffant sur le tatami. Les Japonais hallucinent en nous voyant et je pense qu'avant même de rentrer sur le tatami, nous avons déjà pris l'ascendant sur eux, et puis vous connaissez la suite.



La nouvelle saison au COS

A quelques jours de la reprise, Patrice Camozzo, directeur technique du COS Judo, nous livre les principales informations à savoir concernant cette nouvelle saison.

Lettre du COS : A l'aube de la nouvelle saison, que retenir-vous de la période Covid ?

Patrice Camozzo : Nous nous sommes rendu compte qu'il était très compliqué de satisfaire les besoins des loisirs et des compétiteurs durant cette période. Mais nous avons pu en tirer quelques enseignements. 90% des personnes qui viennent dans un club le font pour le loisir et le plaisir. Cela nous a permis de les aider et d'être attentif à leurs besoins. Nous avons pu leur proposer des activités ludiques, chose que nous souhaitons perpétuer la saison prochaine.

LC : Quand et dans quelles conditions commence la prochaine saison ?

PC: Concernant la rentrée, nos jeunes du pôle espoir et notre groupe Haut Niveau continuent de s'entraîner pendant les vacances afin d'être prêts dès les premières échéances de la rentrée. Fin août, nous regroupons notre groupe Haut Niveau et nos espoirs pour un stage à Sarrebourg. Dès le mois de septembre la fédération fera ses premières sélections

au niveau départemental pour constituer leur groupe de compétiteurs. Nos athlètes se devront d'être en forme pour répondre présent à ce moment-là et cela concerne aussi nos benjamins. Enfin pour les cours loisirs, la reprise des cours se fera le mercredi 8 septembre.

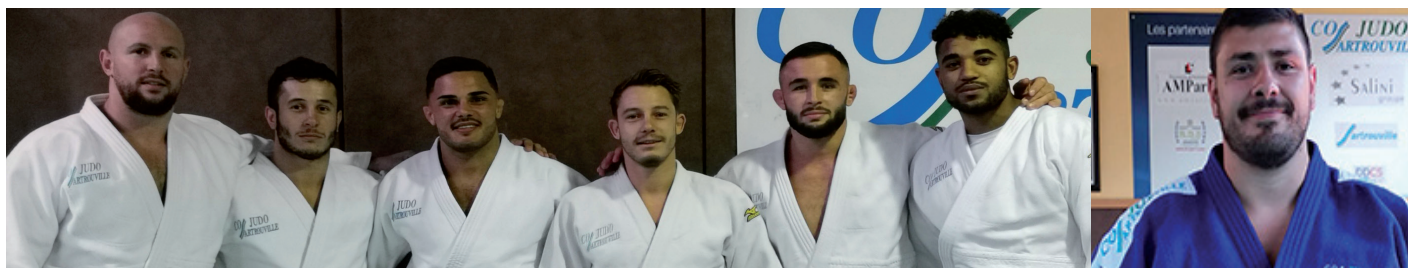
Cours pour les Nouveaux/Débutants	Préparation 
Oursons : 2017-2018	
Pandawan : 2016	
Tigres : 2013-2014-2015	
Jaguars : 2011-2012	 
Pumas : 2008-2009-2010	  
Lions : 2006-2007	  
CJS : cadet junior sénior	 
Adultes Loisirs : A partir de 2005	   

LC : Quelles sont les nouveautés pour cette nouvelle saison ?

PC : Les plus petits auront désormais des cours de ne-waza, c'est-à-dire des cours uniquement au sol. Ce cours était déjà proposé pour les plus grands, mais nous pensons que cela peut également être bénéfique pour les plus jeunes. En effet, certains d'entre eux craignent le combat debout, les chutes, ou n'ont pas la même maturité que les enfants du même âge. Ce cours pourrait donc les encourager à poursuivre le judo plus longtemps. Nous avons également renommé nos cours avec des noms d'animaux, par exemple le cours des tigres aura un dossard avec un tigre sur le kimono, un bon moyen de rendre nos cours plus ludiques.

LC : Quelles sont les perspectives pour le groupe Haut Niveau ?

PC : Notre groupe Haut Niveau bénéficie d'un encadrement quotidien aussi bien à l'Insep que lors des sessions de musculation, lors de la préparation, ou lorsqu'ils rencontrent un problème dans leur vie quotidienne. Tout cet accompagnement a pour objectif de les mener vers le groupe Equipe de France et le groupe olympique. Dès septembre, nous serons tournés vers 2024.



LC : Par ailleurs, comment se profile le projet autour du groupe espoir ?

PC : Notre groupe espoir est composé de huit personnes, qui sont en sport études. Ils continueront de bénéficier du même encadrement que cette année, avec des visites régulières de notre part, ainsi que toute une équipe qui se met autour d'eux pour les suivre. Nous souhaitons réellement aider ces jeunes, mais ils doivent également prendre conscience que nous recherchons le haut niveau et qu'ils doivent se donner les moyens pour tenter d'y parvenir. Les meilleurs de ce pôle espoir rejoindront par la suite le groupe Haut Niveau.

**LC : Quels sont les projets et les objectifs du club cette année ?**

PC : Ils sont similaires à ceux que nous souhaitons mettre en place l'année dernière. Nous souhaitons cadrer au mieux nos cours. Nous souhaitons vraiment que les personnes prennent plaisir à venir au club, avec la mise en place d'activités plus ludiques. En parallèle, nous encadrerons de la façon la plus efficace ceux qui souhaitent faire de la compétition. Ce n'est pas évident car certains sont mitigés entre vouloir faire de la compétition et rester en loisir. Dans tous les cas, ceux qui souhaiteront faire de la compétition bénéficieront d'un encadrement poussé et réellement axé sur la compétition. Tandis que ceux souhaitant faire du loisir auront pour leur part un encadrement plus ludique et axé sur le plaisir. Même si ce n'est pas un choix facile à faire, les jeunes devront choisir entre s'investir dans la compétition ou rester dans un cadre de judo loisir.

**LC : Concernant les stages, qu'est qui est prévu pour cette saison ?**

PC : Nous serons présents lors de tous les congés scolaires. Les stages seront à l'image du club. Nous proposerons des stages ludiques et des stages plus axés sur la compétition. Nous discutons actuellement avec des institutrices et des enseignantes afin de proposer des stages judo/cours de soutien ou judo/cours de langues. Nous avons également en tête la mise en place de stages multi-activités et judo. Concernant les stages compétition, il y en a un qui est prévu à Sarrebourg en pré-rentree avec une trentaine de personnes. Nous travaillons aussi sur un projet pour l'été prochain : celui d'emmener nos compétiteurs et compétitrices sur l'Île de la Réunion. Nous aimerions également remettre en place le stage que nous réalisons avec les plus jeunes à Lyon, aux alentours des vacances de mars/avril, afin de leur faire découvrir les clubs de la région.



Regroupement Féminin

Ce dimanche 20 juin a eu lieu le regroupement féminin au COS judo. Pour l'occasion le club a reçu la vice-championne du monde Julia Tolofua. La jeune judokate de 24 ans a notamment obtenu le titre de championne de France en 2017.

Écoute et partage sur le tatami

Le regroupement féminin a été créé par le COS judo en 2014 dans le but de promouvoir le judo féminin. Cette année, le projet a réuni 80 filles et jeunes femmes sur le tatami. Ces dernières ont eu la chance de partager un moment avec Julia Tolofua. La vice-championne du monde a donné un cours aux filles présentes cette matinée. Elle a pu les conseiller ainsi que leur donner quelques techniques et même combattre avec certaines d'entre elles. Les participantes ont reçu des dédicaces et pris quelques photos avec la judokate qui a aussi répondu à leurs questions et parlé de son parcours.



La force féminine

Stéphane Nomis, le président de la Fédération française de judo était présent pour cet événement, il a tenu à féliciter le COS judo pour cette initiative. Il met en avant l'importance du judo féminin qui permet à la France de remporter plusieurs médailles. La vice-championne du monde a, elle aussi, fait part de son ressenti concernant l'événement : elle a relevé la rareté d'un regroupement sportif entièrement féminin et a montré sa fierté d'y avoir participé. Julia Tolofua encourage les jeunes filles à ne pas hésiter à se lancer dans le judo, elle les invite aussi à prendre confiance en elles.

« Ce n'est pas un sport de garçons, je pense que c'est très important pour se défendre dans la vie de tous les jours » : cette citation montre que l'athlète croit en l'égalité homme-femme. Ce regroupement a été marqué par des moments de partage entre la vice-championne du monde et les jeunes filles et a soulevé l'importance de la place des femmes dans le sport et principalement dans le judo. Un événement qui, espérons-le, fera évoluer le monde du judo féminin.

Maina Giacomello

Une forte évolution

Projet féminin

L'effet des regroupements avec + de 33% de féminines porte le COS Judo dans le top 5 des clubs français en terme de nombre d'athlètes féminines. Avec 253 féminines, le Cos judo peut maintenant commencer à construire le projet Paris 2024 et amener ses judokates dans les compétitions nationales.



Projet scolaire

Il fait partie maintenant de l'emploi du temps scolaire des CM1 et CM2 du Réseau Romain Rolland (280 Scolaires). L'extension au réseau Louis Paulhan et de la REP Joliot Curie est maintenant validée. Sa mise en œuvre se fera au plus tard lors de la rentrée de septembre 2022. Le projet concerne à cette période +de 600 enfants.

Au cœur du tatami de l'IME

En un bel après-midi ensoleillé du vendredi 25 juin 2021, l'équipe du Cos était en déplacement à l'IME (Institut Medico Educatif) : Le Chemin des Lauris, afin de mettre en lumière les jeunes et leurs activités au sein de l'établissement.

Dans la continuité du projet Jeun'Handi, lancé par le COS Judo en décembre 2020, Christophe Valadou, professeur de judo et Serge Vince interviennent assistés par les éducateurs de l'IME. Ensemble, ils ont pour objectif, l'initiation des jeunes en situation d'handicap au judo, pour leur intégration dans le temps au sein des cours ordinaires.

Les apprentis judokas en action

Six jeunes de l'Institut ont eu l'occasion de prendre part à un cours de judo dirigé par l'éducateur du Cos Christophe ainsi qu'Hidy, entraîneur à l'IME pendant une heure.

Le cours s'est déroulé en plusieurs exercices. Tout d'abord sur le tatami avec les échauffements. Très simples mais importants pour la mise en jambe et la pratique (rotation du haut du corps, roulades au sol). Ensuite, place à plusieurs combats ! Christophe leur indique d'abord en détail le placement requis et les différentes façons d'aborder



le combat. Debout, puis au sol en étant surtout pointilleux avec le corps à corps. Par la suite, les jeunes sont passé.e.s à l'action avec beaucoup de rigueur et d'énergie. Le tout encadré par le groupe de l'ascenseur.

Chaque activité était bénéfique pour les jeunes présents et cela autant pour la connaissance que pour l'apprentissage. Ils ont pu développer pleinement leurs capacités physiques et mentales. Et Camille Poirier, directrice de l'IME confirme toutes ces impressions positives à la fin de cette journée enrichissante : « Globalement, tout s'est bien passé, l'envie d'apprendre s'est fait ressentir de la part des jeunes, ce qui a facilité l'assimilation des prises effectuées par Christophe ».

Vincent Massengo, Eliezer Miegakanda

des projets du Club

Projet Ascenseur Social

Lancé cette saison il aura marqué la fin de la saison par la qualité des jeunes du dispositif et par les résultats puisque nous présenterons des résultats d'insertion professionnelle supérieurs à 80%.



Projet Jeun'Handi

Lancé cette saison, il sera mis en œuvre auprès de deux groupes dès septembre 2021. Ainsi ce seront 12 jeunes en situation de handicap qui seront engagés dans le dispositif, afin de les amener à l'insertion dans les cours ordinaires du COS Judo. Ce projet sera ouvert 3 fois dans la saison aux IME de la Communauté d'Agglomération de St Germain Boucle de Seine pour des regroupements d'initiation au judo.



Direccte
ÎLE-DE-FRANCE

île de France



Les Partenaires du

COS JUDO ARTROUVILLE



Saint Germain
boucles de seine
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION



<i>"La lettre du cos judo"</i>	<i>CONCEPTION et REALISATION : L'ASCENSEUR SOCIAL</i>
Éditeur de la Publication	Equipe de rédaction
COS JUDO	Eliezer Miegakanda, Lucas Goncalves, Marinelle Ngiese, Mohammed Belgendouz, Vincent Massengo, Maïna Giacomello
Directeur de la publication	Revue des textes
Philippe SALINI	Léa Montadour, Sarah Montadour
Responsable Rédaction	Maquette
JP CHASSERAY	Lina Nekkache, Lucas Goncalves, Marinelle Ngiese, Romain Chasseray
Imprimeur	Crédits photo
DG GRAPHIQUE 25, rue Léon Jouhaux 78500 Sartrouville	COS Judo
Tarif - Gratuit	"« Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. »"
Cet exemplaire ne peut être vendu	
Périodicité	
Bimestriel	
Date de parution	
n°01 juin 2021	
Date du Dépôt Légal	
juin-21	
ISBN en cours	



@cos_judo



@cosjudo78



01 61 30 24 48



cosjudo.fr