

Cécile NOWAK

notre invitée d'honneur

EUROPE NE-WAZA

page 5

CHAMPIONNAT
ÎLE-DE-FRANCE

page 6

NOUVEAU
PARTENAIRE

page 10



Adhérer à une association c'est avoir en tête que les personnes que nous sommes appelées à rencontrer sont toutes animées par la même volonté : pour le COS c'est l'entraide, la solidarité et l'unicité dans et à travers le judo. Ce lien doit mener à une unité, dans nos cours comme dans chacune de

nos actions et il est nécessaire de bien le connaître avant de s'engager. Il faut aussi avoir conscience qu'il existe une certaine hiérarchie au sein de l'association avec un président, des bureaux, etc. Toutefois, cette dernière doit exister sans être pesante pour ses adhérents.

Les membres de ces instances sont des bénévoles tout comme vous mais avec un devoir supplémentaire : celui de vous

partager les orientations et les décisions prises lors de chacune des assemblées générales. Ce sont des membres actifs que vous avez élus. Puisque nous pensons qu'une association ne doit pas être chronophage et qu'elle doit rester un lieu de détente et non de contrainte.

Dans notre association, le CO Sartrouville Judo, nous essayons tous d'apporter cette convivialité indispensable tout en demeurant responsables et consciencieux dans nos actions. **Le 12 mai se déroulera notre Assemblée Générale** et nous avons besoin de votre présence, de vos votes sur nos actions et orientations, pour nous alerter ou nous rassurer et pour décider ensemble de notre futur.

Merci de votre présence, nous comptons sur vous !

JP CHASSERAY,
Président

Sommaire

Assemblée Générale.....	3
Musculaffitte.....	4
Palmes du Sport / Europe Ne-Waza.....	5
Championnat Île-de-France.....	6
Championnat de France.....	7
Regroupement Féminin.....	8
Stage vacances d'Hiver.....	9
Nouveau partenaire.....	10
Tombola.....	11

Directeur de la publication : Jean-Pierre CHASSERAY ; **Responsable Rédaction :** Jean-Pierre CHASSERAY ; **Sécretaire de Rédaction :** Ricardo BAETA ; **Equipe de rédaction :** Ricardo BAETA, Kervens GABRIEL, Ange NIKOUÉ et Sofia ABREU NUNES ; **Relecteur correcteur :** Léa MONTADOUR et Sarah MONTADOUR ; **Maquette :** Sofia ABREU NUNES, Benji KINGUNZA ; **Crédits Photo :** CO Sartrouville Judo ; **Imprimeur du magazine :** DG GRAPHIC, 25 rue Léon Jouhaux, 78500 Sartrouville ; **Tarif :** Cet exemplaire ne peut être vendu ; **Périodicité :** Bimestriel ; **Date de parution :** Mai 2023 ; **Date de Dépôt Légal :** Avril 2021

ISBN en cours

* «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 1^{er} 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.»

Assemblée Générale

Rendez-vous le 12 mai pour l'AGO de notre club !

Nous avons l'honneur de vous informer que l'**Assemblée Générale Ordinaire Annuelle** de notre association se tiendra le vendredi 12 mai à **19h30**, Espace Saint Paul, 19 rue des rosiers, 78500 Sartrouville à l'effet de délibérer sur l'**ordre du jour** suivant :

- 1) Approbation du procès-verbal de l'Assemblée Générale Ordinaire du 20 mai 2022
- 2) Lecture du rapport moral du président et du rapport financier
- 3) Lecture du rapport du commissaire aux comptes sur les comptes de l'exercice clos le 30 juin 2022
- 4) Approbation des comptes de l'exercice du 1^{er} juillet 2021 au 30 juin 2022
- 5) Quitus au Président et aux membres du Comité Directeur
- 6) Affectation du résultat de l'exercice
- 7) Situation administrative de l'association au 30/04/2023
- 8) Orientations pour le cycle Olympique "Los Angeles 2028"
- 9) Budget & Validation des Tarifs Saison 2023-2024
- 10) Présentation et élection des nouveaux membres du Comité Directeur - du Bureau et de son Président
- 11) Questions diverses

Pot de l'Amitié offert par le Comité Directeur

CONFORMÉMENT À NOS STATUTS :

1) Seuls les adhérents âgés de 16 ans minimum, à jour de leur cotisation (Saison 2021-2022) lors de l'Assemblée et présentant une ancienneté de 1 an seront amenés à voter lors de cette dernière. Les adhérents mineurs pourront être représentés par le père ou la mère.

Cette année, notre assemblée générale est la dernière du mandat de nos élus actuels.

Élus initialement jusqu'en 2020, le passage des années COVID a vu leurs mandats reportés jusqu'au 30/09/2024.

C'est donc après un long mandat que toute l'équipe démissionnera comme le prévoient les statuts.

Début 2024, une nouvelle équipe sera élue. En espérant qu'elle sera composée d'anciens et de nouveaux. Elle prendra ses fonctions le 1^{er} octobre 2024 et ce pour 4 saisons, soit la durée du projet «Los Angeles 2028». Nous aurons ainsi plus de 6 mois de cohabitation pour effectuer la transition et assurer au mieux possible la pérennisation de nos actions.

Notre Comité Directeur est composé aujourd'hui de 14 membres, 6 places sont encore disponibles. Nous vous y accueillerons avec plaisir, dès maintenant !

Afin de vous accompagner vers ce nouveau cycle, l'équipe actuelle vous proposera 3 réunions d'informations :

→ Le **9 juin 2023**, Salle du 14 juillet sur les actions menées par le COS Judo - le Haut Niveau - la Formation - le Social.

→ **Octobre 2023** : sur les partenaires du COS

→ **Décembre 2023** : sur l'Administration et le fonctionnement du COS

2) Sont éligibles au Comité Directeur, les adhérents majeurs à jour de leur cotisation et présentant une ancienneté d'un an.

Si vous avez un empêchement, il est important de nous remettre un pouvoir de représentation à cette AGO.



Musculaffitte

À la découverte de Musculaffitte



Depuis maintenant douze ans, l'association mansonnienne de musculation organise et développe des activités sportives dans leur espace **Musculaffitte**. Accueillant aujourd'hui près de **1000 adhérents**, leurs portes sont ouvertes à un public de tout âge et à n'importe quel niveau de performance.

**8 avenue Desaix,
78600 Maisons-Laffitte**

Mercredi **26 avril 2023**, l'équipe communication du CO Sartrouville Judo est partie à la découverte de **Musculaffitte**. Pour l'occasion, **Olivier LETTERMANN**, ancien professeur de judo et actuel directeur technique de l'association de musculation de Maisons-Laffitte, nous a fait visiter les lieux.

Le site possède **quatre espaces** : un espace pour la **préparation physique**, un pour la musculation avec des **machines** à l'intérieur, un espace **street workout** et une **piste d'athlétisme** en extérieur.



Cet établissement possède une grande diversité de matériel qui permet à notre coach, **Antony JOUBERT**, de créer des **circuits spécifiques à la pratique du judo**. Par exemple, les pneus et les cordes disponibles permettent de travailler l'explosivité, la saisie et l'endurance qui sont essentielles au développement d'un jeune compétiteur.

Depuis plus d'un an, les expériences plus qu'agréables de nos judokas et de nos coaches au sein de cet établissement sportif encouragent le COS Judo à se lancer dans un **partenariat** avec Musculaffitte. De plus, leur volonté de faire évoluer les jeunes par la pratique du sport, tout en gardant ce côté éducatif, est en parfait accord avec les valeurs défendues par notre club.

**Sofia ABREU NUNES et
Ange NIKOUE**



Quand on fait rentrer des jeunes ici, ce n'est pas seulement pour faire du sport, mais pour voir que ces jeunes s'épanouissent bien dans leur vie globalement. Nous sommes très attachés au développement des jeunes dans leur globalité et pas seulement sportive. Un jeune doit s'épanouir !

Olivier LETTERMANN

Palmes du Sport



© Co Sartrouville Judo

Le 17 mars dernier, la ville de Sartrouville a organisé les **Palmes du Sport** au gymnase Jules Verne.

Les deux instigateurs de ce projet sont **Pierre Prigent**, l'adjoint au maire et **Mbarek Bouchliga** le conseiller municipal délégué aux sports. Plus de **200 personnes** étaient présentes pour l'occasion !

L'occasion pour les **différents clubs sportifs de Sartrouville**; comme celui d'athlétisme, de

natation, de volley-ball et bien sûr de judo, de voir remettre les palmes du sport de la ville.

Le **CO Sartrouville Judo** était présent avec **ses champions de l'année 2022** (du champion départemental au champion de France) pour recevoir leurs récompenses. Une reconnaissance très appréciée !

Arnaud JOLY

Europe Ne-Waza

Les 10 et 12 mars derniers ont été marqués par un événement historique pour notre ville et pour notre club.

C'est à Verquin que s'est déroulé le championnat d'Europe de Ne-Waza, où cinq de nos judokas U17 et U20 ont pu participer. Nous sommes particulièrement fiers d'annoncer que deux de nos athlètes ont décroché la médaille d'or : **Aymeric LEJEUNE** et **Exoce KALEMBA**.

Leurs performances ont été absolument époustouflantes et la victoire méritée. Ils ont su démontrer une maîtrise parfaite des techniques de Ne-Waza ainsi qu'une force mentale incroyable.

Et nos autres athlètes ne sont pas en reste puisque **Océane SAINDERICHIN** et **Enzo SARDINHA** ont également brillé lors de cette compétition en décrochant la médaille de bronze. Nous tenons à

saluer et à remercier l'ensemble de nos médaillés pour leur travail acharné et leur engagement sans faille. Nous souhaitons aussi adresser nos félicitations les plus sincères à **Christophe VALADOU**, notre entraîneur, qui a su mener nos sportifs vers la réussite. Son excellent travail a été déterminant dans leur succès. Bravo à tous !

Ricardo BAETA



© Co Sartrouville Judo

Championnats IDF

Championnat Île-de-France Cadets



Le **samedi 11 mars** s'est déroulé, à Nanterre, les Championnats Île-de-France Cadets. Etaient présents : Ilyes AIT OUAZZOU, Kahina BOUZOURENE, Rafael CARON, Hamza CHIKH, Riad CHIKH, Noa FONANT, Céline IDDIR, Tom INFANTI, Arthur KENMEUE, Rayan KENMEUE, Aymeric LEJEUNE, Agathe MILHAVET, Merwan MTAIRAG, Aya RHIATI, Clémence VILLETTE.

Ange NIKOUE

Championnat Île-de-France Séniors



Le **dimanche 12 mars** s'est déroulé le Championnat Île-de-France Séniors au Gymnase des Chenevieux à Nanterre, où dix de nos judokas se sont présentés afin de se qualifier pour le Championnat de France. Sont qualifiés au Championnat de France 2^{ème} division, **Dimitri CHOQUE** (-90kg) qui décroche la cinquième place et **Melvin BAZIRE** (-60kg) qui sort 7^{ème} de sa catégorie.

Sofia ABREU NUNES



Championnat Île-de-France Benjamins

Le **samedi 22 avril 2023** s'est déroulé le Championnat d'Île-de-France Benjamins au Grand Dôme à Villebon-sur-Yvette. Seize de nos judokas ont pris part à l'événement et quatre d'entre eux sont montés sur le podium.

Dans la catégorie des -36kg, **Jezabelle SAINT JUST** emporte l'or devant **Jessica NABAIS COSTA** qui obtient le bronze. En -48kg, **Saran CAMARA** décroche l'argent tandis qu'**Ambre AKREMI** la suit de près en obtenant le bronze.

Félicitations à l'ensemble des participants: Lucile BEAUJARD (-28kg), Andréa NABAIS COSTA, Gabriel SERRE (-30kg), Evran KAKANOU NGOUNOU (-42kg), Nolann PORTEL (-42kg), Maeva BASTISTA (-44kg), Johanna Astrid MEUKEHEU KENMEUE (-52kg), Morgane SOCHON (-52kg), Assiya JEAN DENIS, (-57kg), Nathan PERRAULT (-55kg), Ayyub BOUKHORISSA (-66kg), Victor WANG (-66kg).

Ange NIKOUE

Championnats de France

Championnat de France Juniors



Le week-end du **4 et 5 mars 2023**, quatre de nos judokas ont eu l'opportunité de participer aux Championnats de France Juniors à l'institut national de judo à Paris. Le samedi, **Marjorie SCOTTI** et **Feroudja IDDIR** ne parviennent pas à sortir des tableaux et s'inclinent toutes deux en $1/_{32}$ ^{ème} de finale. Lors de la deuxième journée, nos deux judokas ne se qualifient pas pour les phases finales : **Katell HERY** termine son parcours au premier combat de repêchage après avoir perdu en $16^{\text{ème}}$ de finale et **Exoce KALEMBA** s'incline en $1/_{8}$ ^{ème} de finale.

Ricardo BAETA

Championnat de France Minimes



Les **25 et 26 mars 2023** a eu lieu la coupe de France Minimes organisée au Grand Dôme de Villebon à Villebon-sur-Yvette et trois de nos judokas y participaient. Samedi, deux de nos judokates étaient engagées. **Safia MEDDANE** (-38kg) pour sa première année dans cette catégorie termine $7^{\text{ème}}$. Elle sort facilement des poules, remporte cinq victoires par de magnifiques ippons, puis perd malheureusement en $1/_{4}$ de finale. **Eva PERRAULT** (-48kg), quant à elle, parvient à se qualifier dans le tableau final mais finit par s'incliner en $1/_{16}$ ^{ème}.

Lors de la deuxième journée, c'est le tour d'**Andy KENMEUE** (-55kg) qui participait à son deuxième championnat de France. Malgré un changement de catégorie, il termine à la deuxième place, tout comme son frère **Ryan** l'année dernière, et signe la performance de cette saison dans les catégories Minimes. Pour la deuxième saison consécutive, le club est présent sur le podium national de cette catégorie.

Ricardo BAETA

Championnat de France Cadets



Le week-end du **1^{er} et 2 avril** a eu lieu le Championnat de France Cadets à l'Institut National du Judo à Paris.

Accompagnés par **Cédric CAILLON** et **Antony JOUBERT**, nos quatre judokas sont venus combattre pour décrocher la meilleure place. Après de nombreux combats, **Kahina BOUZOURENE** (-44kg) et **Agathe MILHAVET** (-48kg) terminent en $1/_{32}$ ^{ème} de finale tandis que **Céline IDDIR** (-48kg) s'arrête au troisième tour des repêchages. **Monis LOUH** (-60kg) termine quant à lui en $1/_{8}$ ^{ème} de finale. Le dimanche, seule **Feroudja IDDIR** (-57kg) était présente mais elle s'incline en $1/_{16}$ ^{ème} de finale. Pas de podiums pour nos courageux judokas lors de cette édition du Championnat de France Cadets mais cela leur permettra de revenir plus fort pour les années à venir.

Sofia ABREU NUNES

Regroupement Féminin

Cécile NOWAK, notre invitée d'honneur



Le 12 mars 2023, les jeunes judokates ont eu la chance de participer au deuxième regroupement féminin de la saison organisé par le club. L'événement était animé par nulle autre que la championne du monde Cécile NOWAK, première championne olympique française dans la catégorie des 48 kg en 1992.

Les participantes ont été accueillies chaleureusement par le CO Sartrouville Judo au dojo Richard SITBON et ont pu échanger avec la championne olympique lors d'un **entraînement intensif**. En passant des Poussines aux Benjamines, c'est environ **140 judokates** qui ont pu participer à cette journée d'apprentissage et de partage.



Les jeunes filles ont été émerveillées par la présence de Cécile NOWAK. Elles ont pu découvrir de nouvelles techniques et améliorer leur judo grâce à ses recommandations avisées. La championne olympique leur a prodigué des conseils sur la posture, l'équilibre, les déplacements et l'attaque, mais également sur le bon état d'esprit à avoir en compétition. La journée s'est achevée sur une session de questions-réponses, des photos avec la championne et des autographes.

Ce fut une expérience inoubliable pour ces jeunes sportives en herbe qui ont été inspirées par le parcours exceptionnel de Cécile NOWAK. Cette rencontre a été un véritable catalyseur de motivation et d'inspiration pour les jeunes filles pratiquant le judo. Le club se félicite de la réussite de cette journée et espère que cela encouragera davantage de jeunes filles à s'investir dans la pratique du judo. Un sport qui, comme le confirme cette rencontre avec Cécile NOWAK, permet de développer l'esprit de compétition, la confiance en soi, le respect et la persévérance. Grâce à des événements tels que celui-ci, le club continue de promouvoir la pratique du judo féminin chez les jeunes ainsi que d'accompagner ces dernières dans leur développement personnel et sportif.

Ricardo BAETA

Stage vacances d'Hiver

Sensibilisation et sécurité routière...



© Keruens GABRIEL

Du 27 février au 4 mars 2023, le club de judo a offert une expérience inoubliable à ses membres les plus jeunes.

En effet, plusieurs activités ont été organisées pour les Poussines, Mini-poussines, Benjamins et Minimes.

Les deux premiers jours ont été consacrés aux traditionnels cours de judo et de piscine, alliant plaisir sur le tatami du **dojo Richard SITBON** et apprentissage dans le bassin de la piscine du CAP. Les jeunes judokas ont ainsi pu perfectionner leurs techniques et leur aisance dans l'eau. La troisième journée a été placée sous le signe de la sensibilisation, avec une sortie à Trappes.

Au programme, deux activités pour nos jeunes

sportifs : une session de sécurité routière contre l'alcool et les autres produits illicites, incluant une mise en situation avec des lunettes altérant la vision ainsi qu'une présentation des outils de détection d'alcool et des différents objets de sécurité à avoir pour un déplacement à vélo. Le tout conclu par un questionnaire à choix multiples sur la sécurité.

Les jeunes judokas ont été récompensés pour leur participation avec la remise d'un diplôme décerné par la **sécurité routière**. La journée s'est ensuite poursuivie avec **une session de karting** organisée en deux séances de 10 minutes par groupe.

Enfin, la dernière journée a été l'occasion pour les jeunes membres du club de profiter d'un **moment de détente à la patinoire** et ainsi clôturer la semaine dans la joie et la bonne humeur.



© Keruens GABRIEL

Ricardo BAETA



© Keruens GABRIEL

Nouveau Partenaire

KPLA nouveau Partenaire du C.O.S

Le Jeudi 6 Avril 2023, le CO Sartrouville Judo recevait au siège Guillaume SOCHON, président de la société KPLA, afin de célébrer le nouveau partenariat entre l'entreprise et le club.

Nous sommes enchantés de vous accueillir comme partenaire majeur et nous aimerions comprendre ce qui vous a motivé à opter pour le CO Sartrouville Judo ?

J'ai commencé le judo à cinq ans et je l'ai pratiqué pendant quinze ans. Après avoir suivi des études d'ingénieur en province, j'ai arrêté le judo car le niveau était différent de celui en Île-de-France. Je me suis tourné vers le rugby et j'ai joué en Fédérale 2. J'ai décidé d'accompagner le CO Sartrouville Judo en tant que partenaire car il y avait peu de moyens pour les jeunes compétiteurs à l'époque. Le club est aujourd'hui une structure solide et j'ai été séduit par ce nouveau visage. Aussi ai-je décidé de m'engager en tant que partenaire pour soutenir le développement d'événements et de projets pour ces jeunes. Mon métier m'a amené à travailler sur la gestion du changement et j'ai pensé que je pourrais aider les encadrants et bénévoles à acquérir davantage de moyens. Je crois que nous pourrions collaborer avec des institutions ou des entreprises afin de faire grandir le club.

Que vous inspirent les valeurs du judo ?

On m'a toujours appris l'importance du courage, du respect et de l'entraide. Même à l'égard de ceux qui ne partagent pas ces valeurs. Ces dernières sont applicables dans les espaces de coworking où la diversité des compétences favorise parfois des collaborations fructueuses. Lorsque tu fais face à un partenaire, le courage et le respect ont une portée très importante. Tu peux t'entendre ou ne pas t'entendre avec certaines personnes mais cela ne veut pas dire que tu ne dois pas les respecter. Je pense que l'entraide est aussi

une chose primordiale et on la retrouve sur les aménagements des espaces. En effet, dans un coworking, tu peux très bien avoir une personne qui fait du marketing ou de la photo et c'est comme cela que tu arrives à avancer et à concrétiser tes projets.

Comment vois-tu ce partenariat évoluer dans le futur ?

C'est un partenariat qui devrait évoluer dans le bon sens puisque nous avons beaucoup de choses à nous apporter mutuellement. Avant de venir je me suis dit : *"Tiens, mais, il y a un truc à faire avec ce club! Ce serait sympa de faire un kickoff judo"*. En effet, tout le monde n'a pas eu la chance de faire du judo mais je me suis aperçu que cela pouvait être amusant d'offrir une journée d'initiation. Je trouve que c'est un beau moyen d'échanger et de communiquer. Tu peux le faire avec un groupe social, avec des associations et finalement l'ouvrir à tout le monde. L'idée n'est pas seulement de pratiquer le judo, mais plutôt de véhiculer ces valeurs qui peuvent se retrouver dans la vie professionnelle. Cela peut être un axe de développement très intéressant.

Propos recueillis et rédigés par Ricardo BAETA





Tombola

La Tombola organisée par la vie associative du COS Judo, suit son cours. Nous proposons à nos adhérents de participer à une tombola exceptionnelle qui a débuté le 15 mars et qui se **terminera le 9 juin 2023**.

Le principe est simple : pour **2€**, les participants peuvent acheter un ticket et tenter leur chance de **remporter de nombreux lots** attractifs. Parmi les lots à gagner, on trouve un lot surprise d'une valeur de 500€, un Hoverboard, un ordinateur portable, un smartphone et bien d'autres encore.

Le tirage de la tombola aura lieu le **25 juin**, lors de l'évènement de fin de saison qui sera proposé à nos adhérents et leur famille. Ce sera l'occasion pour nous de célébrer la fin de la saison sportive et de remercier tous ceux qui ont contribué à la vie du club tout au long de l'année.

Nous espérons que vous serez nombreux à participer à cette tombola exceptionnelle et que vous remporterez l'un des nombreux lots mis en jeu.

Nous vous donnons rendez-vous le dimanche 25 juin pour la remise des lots !

Ricardo BAETA

Calendrier 2023

MAI

9 mai : Reprise des cours

12 mai : AGO - Espace Saint Paul, 19 rue des rosiers, Sartrouville (78)

13 et 14 mai : Coupe de France par équipes de département minimes - Ceyrat (63)

20 mai : Championnat de France 2^{ème} division Cadets - Ceyrat (63)

21 mai : Championnat de France Individuel Cadets Espoirs - Ceyrat (63)

27 mai : Championnat de France par équipes de clubs 1^{ère} Division - Laval (53)

JUIN

2 juin : Journée Scolaire - Romain Rolland (78)

3 juin : Championnat de France par équipe cadet - INJ Judo (75)

4 juin : Tournoi Serge Vince - Sartrouville (78)

4 juin : Regroupement féminin - Sartrouville (78)

10 au 12 juin : Championnat de France Individuel 3^{ème} Division Séniors - INJ Judo (75)

25 juin : BBQ du COS - Sartrouville (78)

JUILLET

1 juillet : fin des cours

10 au 14 juillet : Stages

17 au 21 juillet : Stages

24 au 28 juillet : Stages

Nos Partenaires

Partenaires Institutionnels



Partenaires Majeurs



Partenaires Locaux



Vous souhaitez devenir partenaire du CO Sartrouville Judo ? Prenez contact avec nous à cosjudo@cosjudo.com

@cosjudo
<https://www.cosjudo.fr/>

Nos Précédents Numéros
à retrouver sur cosjudo.fr

N°11 Mars 2023



N°10 Janvier 2023



N°9 Novembre 2022

