



Stages Toussaint

Judo Piscine Cinéma Astérix

COMPÉTITIONS

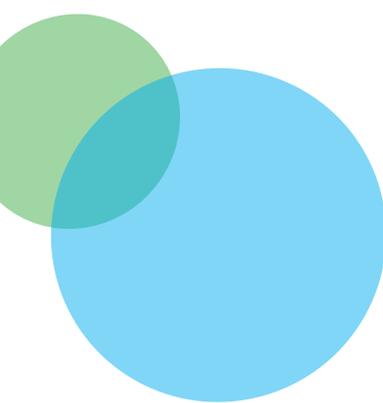
page 6

PRÉPARATION
PHYSIQUE

page 7

COURS
PARENTS-ENFANTS

page 8



Sommaire

Salon des Associations.....	3
Stage de Toussaint.....	4-5
Compétitions.....	6
Préparation Physique.....	7
Cours Parents-Enfants.....	8
Retour sur Tuléar.....	9
Soirée Olympique 2023.....	10
Brève & Calendrier.....	11



Directeur de la publication : Jean-Pierre CHASSERAY ; **Responsable Rédaction :** Jean-Pierre CHASSERAY ; **Sécretaire de Rédaction :** Sofia ABREU NUNES ; **Equipe de rédaction :** Sofia ABREU NUNES, Melvyn DUARTE SILVA, Kervens GABRIEL et Benji KINGUNZA ; **Rellecteur correcteur :** Léa MONTADOUR et Sarah MONTADOUR ; **Maquette :** Sofia ABREU NUNES et 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 :** Octobre 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.»

Salon des Associations

Le CO Sartrouville Judo au Salon des Associations



Le dimanche **3 septembre 2023**, s'est déroulé à Sartrouville, au parc du Dispensaire **«Le Salon des Associations»** organisé par Laurent Messeguer qui est actuellement Conseiller Municipal des Associations Jeux olympiques et paralympiques de 2024.

Cet événement qui a lieu chaque année a pu permettre à plus de **9000 Sartrouillois** de découvrir ou redécouvrir plus de **200 associations**, dont le CO Sartrouville Judo qui rythment le quotidien de la commune. A cette occasion, ils ont pu découvrir les différents domaines d'activités de ces associations qui sont sportives, culturelles, dans l'insertion des jeunes et bien plus.

Cette année le salon des associations avait une thématique particulière : les **Jeux Olympiques 2024** car, Sartrouville est terre de jeux 2024. En effet, plusieurs activités étaient liées à cet événement. Nous pouvions y retrouver un événement de breakdance qui est la nouvelle discipline présente au JO 2024 de Paris et des questions réponse sur les jeux olympiques. Enfin, un stand de dédicaces des champions olympiques où **Guillaume CHAINE**, membre du Haut Niveau au CO Sartrouville Judo, était présent pour répondre aux questions et prendre des photos avec sa médaille.

Benji KINGUNZA



Stage de Toussaint

Judo Piscine Cinéma Astérix

Cette année, les vacances de la Toussaint au CO Sartrouville ont été très animées ! En effet, du 23 octobre au 3 novembre, se sont tenus deux stages au sein de notre club. Au programme : pratique du judo, entraînement à la piscine, visionnage d'un film d'animation au cinéma et divertissement au parc Astérix.

Durant ces vacances, nous avons accueilli plus de **200 enfants, des petits (tigres) aux grands (lions)**, pendant quinze jours. Divisés en quatre groupes différents, ils ont chacun pu participer aux multiples activités proposées

Sur le tatami du **Dojo Richard Sitbon**, nos jeunes combattants ont pris part à des cours de judo. Plusieurs démonstrations de prises nouvelles ou

déjà acquises, ont été reprises par nos jeunes afin de les faire travailler. Nos accompagnants scrutent chaque pas pour qu'ils puissent s'améliorer au fil des jours. **Patrice CAMOZZO**, ancien combattant et professeur de judo, a pu transmettre son savoir et expliquer des mouvements tels que **Uchi Mata, Kubi Nage, O Goshi** durant ses séances.

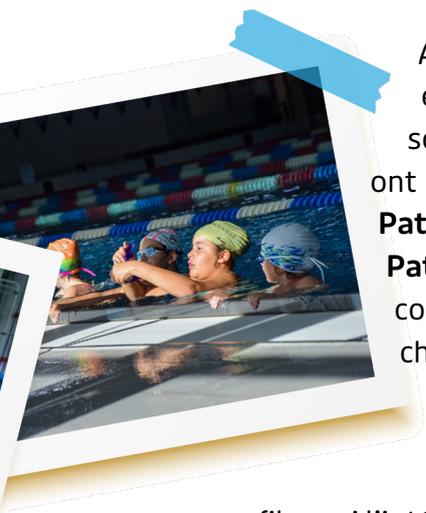
Merci à nos judokas volontaires qui ont épaulé notre professeur pendant ces cours de judo et ont permis de faire évoluer les capacités des petits dans un cadre respectueux des valeurs du judo.



Malgré la météo de la semaine, nos enfants se sont rendus à la piscine pour profiter des structures du **CAP Sartrouville**. Nos judokas ont pu, pour certains, apprendre à nager et pour d'autres se perfectionner à la natation. Un temps de plaisir au petit bassin était aussi donné pour les détendre et les remercier de leurs efforts. Des maîtres-nageurs étaient à leurs côtés pour les encadrer et tirer le maximum de chacun d'entre eux. Ce stage a été l'occasion pour le club de renforcer son partenariat avec **Le Cap**. De plus, il est important pour nos judokas de se diversifier et la piscine de Sartrouville est un endroit idéal pour cela !

Judo/Piscine/Activités

D'autres surprises, en dehors des activités sportives, leur ont été également proposées. En milieu de semaine, ils ont pu prendre un après-midi pour se détendre et profiter d'un bon film au cinéma de Sartrouville.



Ambiance bon enfant et camaraderie, c'est sourire aux lèvres qu'ils ont découvert : «**La Pat' Patrouille : La Super Patrouille, le film**». Une coupure dans une semaine chargée en sport est nécessaire et permet à l'enfant de s'aérer l'esprit tout en regardant un film qui l'intéresse.

Le bon frisson d'halloween ! C'est dans la terreur du **parc Asterix** que nos judokas vont passer leur dernière journée. Au programme : animations, spectacles, rencontre avec des personnages mythiques et manèges à sensations fortes. C'est une manière pour le **CO Sartrouville** de récompenser nos enfants après leur dévouement durant le stage.



Nous avons pu assister à des moments de convivialité et de partage au long de ces deux semaines : le moment d'un match de football durant la pause midi ou encore le temps d'un goûter à quatre heures. Ce sont des moments forts comme ceux-ci qui renforcent un groupe ainsi que



la passion qui anime chaque personne présente. Ce fut une belle réussite pour le **CO Sartrouville Judo** puisque les enfants comme les parents ont été impressionnés par les activités mises en place ! **Rendez-vous bientôt pour nos prochains stages !**

Propos recueillis et rédigés par
Melvyn DUARTE SILVA



Compétitions

Tournoi Excellence Séniors à Noisy le Grand



Le week-end du 7 octobre 2023, onze de nos judokas ont eu l'opportunité de participer au 29^{ème} Tournoi Excellence Séniors à Noisy le Grand.

Le samedi, **Melvin BAZIRE** (-60kg), **Ugo FONANT ANTONIO** (-60kg) et **Lucas JOURNAULT** (-73kg) ont pu participer à des combats.

Lors de la deuxième journée, le CO Sartrouville Judo était représenté par **Marjori SCOTTI** (-52kg), **Feroudja IDDIR** (-57kg), **Antonin BLANDIN** (-81kg), **Lucas GRIDAINE** (-81kg),

Cédric CAILLON (+100kg), **Yael GALLEBY** (+100kg), **Adrien GEOFFROY** (+100kg) et **Exocé KALEMBA WA KAMBA** (+100kg).

«Le niveau était élevé. Nos judokas ont fait de très bons combats et je pense qu'avec du travail, ils pourront atteindre un niveau de phase finale», nous confie **Vincent MASSIMINO**, coach présent lors de cette compétition.

A l'issue de cette compétition, **Cédric CAILLON** obtient une médaille de bronze. Bravo à notre entraîneur et à tous les judokas pour la motivation dont ils font preuve en ce début de saison !

Propos recueillis et rédigés par **Sofia ABREU NUNES**

Critérium à Saint Cyr l'École



Les compétitions s'enchaînent les unes après les autres le week-end du 14 octobre. Nos 12 cadets, 7 cadettes ainsi que nos 18 minimes ont été sélectionnés pour participer au Critérium des Yvelines, situé à Saint Cyr l'École.

C'est un carton plein pour nos jeunes qui décrochent **25 médailles** en un seul week-end : 6 médailles pour nos cadets dont 5 or et 1 bronze ; 4 médailles pour nos cadettes, 3 en or et 1 bronze ; et pour finir, nos minimes avec 15 médailles (7 or, 1 argent, 7 bronze).

Bravo également à nos coachs : **Vincent MASSIMINO**, **Morgane LE GLAUNEC** et **Lucas JOURNAULT** pour leur accompagnement et leur engagement envers les judokas !

Sofia ABREU NUNES



Préparation Physique

Esprit solide et Physique Optimal



© Keruens GABRIEL

Comme diraient les plus grands noms du sport :

Le talent seul ne suffit pas !

Pour performer dans un domaine, il faut travailler afin de perfectionner un ensemble de choses. C'est pour cela que le CO Sartrouville a décidé de mettre en place, plusieurs soirs par semaine, des séances de **préparation physique** pour nos jeunes judokas.

La **salle de musculation**, mise à disposition par la municipalité de la ville, permet d'accueillir aujourd'hui plus de **60 enfants** parmi toutes les catégories (à partir des minimes). Certains pourraient penser qu'à cet âge, la préparation physique ne devrait pas être une priorité et pourrait même être négative pour eux... Mais il est important de s'imprégner de ce goût du travail et de l'effort le plus tôt possible, comme le souligne **Anthony JOUBERT**, entraîneur et judoka au COS Judo. Cette expérience permet aux enfants de bénéficier d'une séance adaptée et d'un suivi personnalisé tout au long de l'année afin d'en tirer le meilleur d'eux-mêmes. Ainsi, celle-ci s'ouvre sur de petits échauffements et se poursuit par un accompagnement individuel en fonction du profil et de la situation du jeune. Ensuite, le ou la judoka

est mis à l'épreuve à travers des exercices plus difficiles et souvent liés à la pratique du judo.

Le COS Judo espère aujourd'hui attirer de plus en plus de jeunes car il paraît essentiel pour eux de maintenir une activité physique, en dehors de leur sport de prédilection. Cela participe également à accroître leurs performances athlétiques et à les aider dans leur quotidien puisqu'ils seront prêts, mentalement et physiquement, à faire face aux différentes épreuves qu'ils rencontreront. **Esprit solide et physique optimal** : voici les objectifs de cette préparation physique.

Melvyn DUARTE SILVA



© Keruens GABRIEL

Cours Parents-Enfants

Le Judo en Famille !



Le samedi 21 octobre 2023, le CO Sartrouville a organisé les cours parents-enfants. Un événement qui a lieu tous les ans, le premier samedi des vacances scolaires. Toute la famille était présente afin de découvrir les valeurs du judo et le quotidien sportif de leurs enfants.

Au dojo **Richard Sitbon**, rires, combats et esprit de famille étaient réunis. Entre les échauffements, les jeux et les compétitions, les parents sont retournés en enfance le temps d'un cours. Le programme était simple : les enfants dirigeaient l'entraînement et montraient comment ils étaient encadrés dès lors qu'ils posaient un pied sur le tatami. Les parents étaient initiés aux bases du judo comme le salut ou le travail au sol avec le Ne-Waza.

"Les parents voient l'évolution de leur enfant, c'est vraiment un plus et c'est pour cela que nous organisons cet événement. C'est vraiment à faire à chaque vacances !", nous a confié **Dimitri CHOQUE**, professeur de judo et membre du Haut Niveau. **Patrice CAMOZZO**, lui aussi professeur de judo était également présent pour diriger et entraîner les enfants.

De l'autre côté de Sartrouville, au gymnase Romain Rolland, des cours ont également eu lieu, mais cette fois-ci en semaine.

"Les cours sont supers. Je trouve que cela renforce le lien parent-enfant. Cela permet aux enfants de nous montrer ce qu'ils font et de pouvoir faire des activités avec eux. C'est génial !", nous a partagé une mère présente lors de cette journée inoubliable.

A la fin de chaque cours, un petit moment de convivialité et de gourmandise est proposé à chaque participant. Au menu : crêpes et autres petits délices. Merci aux parents pour leur participation et leur motivation. Merci également aux enfants et aux professeurs pour leur partage. Ne ratez pas les prochains cours parents-enfants !

Propos recueillis et rédigés par Melvyn DUARTE SILVA



Retour sur Tuléar

Le Judo, une nouvelle activité pour les jeunes



L'ONG Bel Avenir a introduit une nouvelle activité sportive, le Judo, pour les jeunes de Tuléar.

Les entraînements ont débuté avec une trentaine de jeunes bénéficiaires de l'ONG et près d'une vingtaine de jeunes supplémentaires pourront rejoindre le club. Le judo offre de nombreux avantages aux jeunes pratiquants, tels que le développement de la force, de la souplesse et de l'endurance, ainsi que la discipline et la maîtrise de soi.

Ces jeunes Judokas sont très enthousiastes et déterminés à exceller dans cet art martial.

À chaque entraînement, leur passion se voit sur leur visage et se fait sentir grâce avec leurs gestuelles. Les séances sont encadrées par des professionnels et les jeunes de Bel Avenir peuvent profiter d'un enseignement de qualité. Cette initiative est très positive pour les jeunes de Tuléar et représente une relève promettante dans cette discipline pour Madagascar, nous espérons qu'elle sera un succès pour les années à venir.

Ong bel Avenir



Soirée Olympique 2023

Remise de Prix Exceptionnelle à Élancourt

Le 13 octobre 2023, la ville d'Élancourt a accueilli la 17^{ème} Édition de la Soirée Olympique organisée par le Comité Départemental et Sportifs des Yvelines au théâtre du prisme. Cet événement a été le théâtre d'une cérémonie de remise de prix exceptionnelle.

Cette soirée a été une occasion unique de mettre la lumière sur les **exploits des sportifs** qui ont contribué de manière significative à l'image du département au niveau sportif. Les prix ont été décernés dans diverses catégories, allant de l'éducation à la culture, en passant par l'innovation technologique.

Les lauréats ont été applaudis pour leur dévouement, leur créativité et leur impact positif sur la ville. La cérémonie de remise des prix s'est déroulée dans une atmosphère empreinte de **fierté** et de **gratitude**, réunissant des membres de la communauté, des dirigeants locaux et des invités spéciaux.

Parmi les moments forts de la soirée, citons les discours du maire de la ville, des lauréats et des invités d'honneur, ainsi que des performances artistiques éblouissantes qui ont ajouté une touche de magie à l'événement comme le freestyle BMX, où l'artiste réalise des figures extraordinaires sur son vélo.

La remise de prix du 13 octobre 2023 à Élancourt a non seulement honoré le CO Sartrouville Judo et son judoka de haut niveau, Loris TASSIER, pour ses excellentes performances et a aussi honoré le président du CO Sartrouville Judo, Jean-Pierre CHASSERAY, pour son travail acharné et ses initiatives exceptionnelles, mais a également renforcé le sens de la communauté et l'engagement envers un avenir encore plus prometteur pour cette ville dynamique.

Le CO Sartrouville Judo a été honoré à travers Loris TASSIER, un judoka de Haut Niveau grâce à ses excellentes performances, Champions d'Europe et Champions de France 1^{ère} Division Séniors mais aussi à travers le Président du club, **Jean-Pierre CHASSERAY**, pour son travail acharné et ses initiatives exceptionnelles concernant le club de judo et dans le social avec **l'Ascenseur Social**.

Cet événement mémorable, où l'excellence a été célébrée et récompensée, restera gravé dans les mémoires de tous ceux qui y ont assisté, rappelant que la reconnaissance de l'excellence est essentielle pour l'inspiration et la croissance de notre communauté.

Kervens GABRIEL



© Kervens GABRIEL



© Kervens GABRIEL

Annonce

Championnat de France Individuel Séniors 1^{ère} Division

Le samedi 18 novembre 2023, le Co Sartrouville Judo sera sur le Tatami du Palais des Sports de Caen pour participer au **Championnat de France Individuel Séniors 1^{ère} Division**.

Ils représenteront le Co Sartrouville Judo lors de cette compétition !

Vos encouragements seront indispensables ! Montrez-nous votre force et votre confiance.



Calendrier 2023

OCTOBRE

23 au 27 octobre : Première semaine Stages Toussaint Judo-Piscine-Sécurité routière

NOVEMBRE

30 octobre au 3 novembre : Deuxième semaine Stages Toussaint Judo-Piscine-Sécurité routière

18 novembre : Championnat de France Individuel Séniors 1^{ère} division

19 novembre : Tournoi Veterans de Loire Atlantique

DÉCEMBRE

9 décembre : Champions League & Europa League

Nos Partenaires

Partenaires Institutionnels



Partenaires Majeurs



Partenaires Locaux



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



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

Nos Précédents Numéros à retrouver sur cosjudo.fr

N°14 Septembre 2023



N°13 Juin 2023



N°12 Mai 2023

