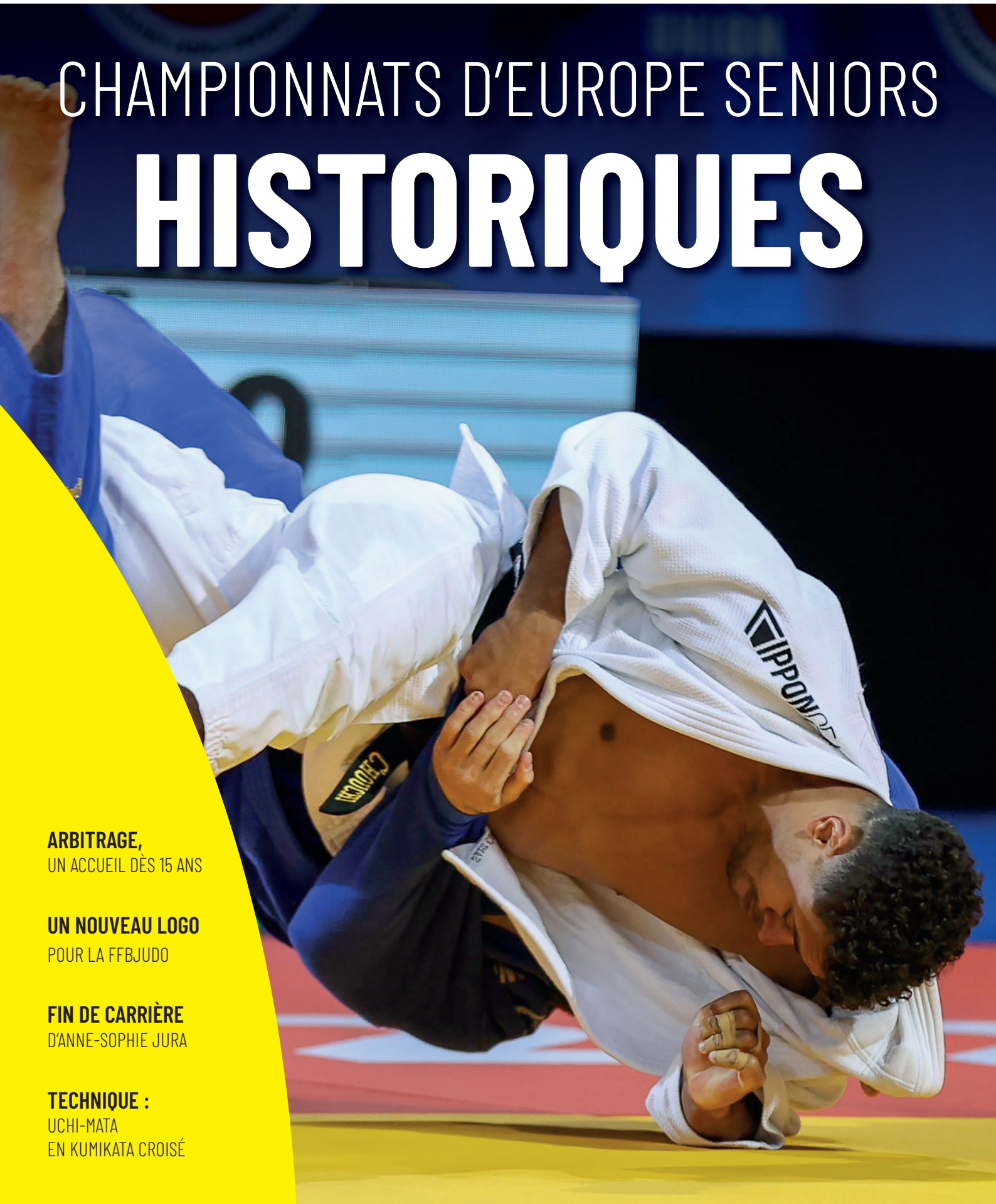
JUDO WALLONIE BRUXELLES

L'ÉCHO DES TATAMIS

SEPTEMBRE 2022

CHAMPIONNATS D'EUROPE SENIORS

HISTORIQUES



ARBITRAGE,
UN ACCUEIL DÈS 15 ANS

UN NOUVEAU LOGO
POUR LA FFBJUDO

FIN DE CARRIÈRE
D'ANNE-SOPHIE JURA

TECHNIQUE :
UCHI-MATA
EN KUMIKATA CROISÉ

NOTRE ÉQUIPE

Editeur responsable : Fabienne Charlier

Martine Burton
Monika Cielen
Tamerlan Dunaev
Cyrielle Engels
Nicolas Fusillier
Laurence Marmignon

E-mail : info@ffbjudo.be
Téléphone : 010 / 244 401

Nos bureaux se situent
au Centre Sportif du Blocry,
Place des Sports 1
1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve

Bien plus qu'un magasin
Des judokas à votre service

WWW.WAZA-B-SPORT.BE

MIZUNO
adidas
ippon
GREEN HILL

L'ÉCHO DES TATAMIS

un trimestriel disponible en numérique sur notre site
www.ffbjudo.be
et une fois par an en version papier.

NOS PARTENAIRES

ethias
Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
TEAM BELGIUM
EUROPEAN JUDO UNION
lotto
INTERNATIONAL JUDO FEDERATION

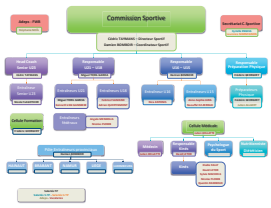
SOMMAIRE

5 - 6 - 7

4 médailles belges aux championnats d'Europe seniors

8

L'arbitrage : une passion



9

Une nouvelle structure pour la cellule sportive

10 - 11

Anne-Sophie Jura : jusqu'au bout de son rêve

12

Un nouveau logo pour la FFBJudo

13 - 14 - 15

Calendriers d'octobre, novembre et décembre

16 - 17

Retour sur le championnat d'Europe kata 2022

18 - 19

Technique : uchi-mata avec kumikata croisé

20 - 21

Technique : retournement ne-waza en position assise et uke à genoux

22

Special Olympics

Chers affiliés, parents, amis,

L'Écho des Tatamis fait son retour après quelques mois d'absence.

La sortie de ce nouveau numéro correspond avec la fin de la trêve estivale, synonyme de repos bien mérité ou d'une pratique d'entretien plus légère pour les uns, d'une préparation plus assidue lors de stages pour les autres. Mais pour tous, l'été est aussi la saison des envies de voyages et d'évasion.

S'évader, c'est ce que nos auteurs vous proposent, au gré des sorties de nos internationaux, en se plongeant dans la vie des commissions ou encore en revenant sur les faits marquants des derniers mois.

Les Jeux de Tokyo sont déjà loin et le cap est mis sur Paris 2024. C'est déjà « demain » et nos champions l'ont compris en nous offrant un début d'année en fanfare et de splendides résultats, notamment en Grand Chelem à Paris et Budapest. De bon augure à l'entame de la course à la qualification pour les JO qui sera courte et jalonnée de joies comme de peines, mais dans laquelle tout est possible. Gageons que les prochains mois seront une fois de plus riches en émotions pour le Judo belge à l'instar des derniers championnats d'Europe de Sofia dont l'Echo dresse le bilan historique.

Il sera aussi question de parcours de vie avec la chronique d'Anne-So qui range son judogi de haute compétition. Elle revient sur le chemin parcouru pour aller jusqu'au bout de son rêve et lève le voile sur ses objectifs et ses envies de partage pour la vie d'après.

Un crochet vous est également proposé par Rijeka où les derniers championnats d'Europe de Kata ont souri à nos représentants.

Plusieurs facettes du Judo sont abordées, de quoi susciter des vocations. Pourquoi pas dans la voie de l'arbitrage ou du chronométrage ? Envie d'appréhender le Judo sous un angle différent ? N'hésitez plus à rejoindre ces bénévoles passionnés.

Ces quelques pages marquent le début d'une saison que nous espérons tous bien remplie avec notamment le retour des Interclubs, une belle occasion de nous retrouver pour des moments d'échanges au bord des tatamis.

Permettez-moi de conclure sur une note d'optimisme pour les clubs auxquels je souhaite de ne plus avoir à revivre les moments difficiles des saisons passées et surtout de faire le plein de judokas à l'occasion de cette rentrée. Grâce à leur travail de terrain, nous avons retrouvé un nombre de pratiquants comparable à celui d'il y a deux ans et le numéro de licence 200.000 vient d'être attribué. Tout un symbole et un bel encouragement pour l'avenir du Judo.

Merci à celles et ceux qui, chacun à son niveau, contribuent quotidiennement à la promotion de notre belle discipline.

Bonne lecture et bonne reprise Judo à toutes et tous.

Frédéric TREUTTENS
Président

HISTORIQUE

4 MÉDAILLES BELGES AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE SENIORS

Les Championnats d'Europe seniors ont eu lieu du 29 avril au 1er mai 2022 à Sofia (Bulgarie). Notre pays était représenté par 7 judokas issus des fédérations flamandes et francophones. En tout, ils sont revenus avec 1 médaille d'argent et 3 médailles de bronze.

Le premier en lice était Jorre Verstraeten (U60 – IGW). Le louvaniste de 24 ans, exempté de premier tour, commence sa journée en affrontant Ahmad Yusifov (Azerbaïdjan). Après un combat acharné, dans lequel les deux adversaires récoltent une pénalité, notre compatriote finit par envoyer son adversaire au sol et l'immobiliser. Jorre se qualifie alors pour les quarts de finale, où il rencontre le français Cédric Ruvol. Poussé à nouveau dans les prolongations, notre judoka l'emporte grâce à un waza-ari.

En demi-finale, le louvaniste est alors confronté à Yanislav Gerchev (Bulgarie). Un combat titanesque est engagé où les deux adversaires ne parviennent pas à se départager. Il leur faudra près de 10 minutes de Golden Score et 2 pénalités à 3 pour que le Bulgare décroche son ticket pour la finale !

Envoyé en repêchage pour la médaille de bronze, et après un repos bien mérité de 2h, Jorre retrouve Balabay Aghayev (Azerbaïdjan). Il faudra à nouveau patienter jusqu'aux prolongations pour que notre compatriote s'impose grâce à un mouvement décisif, le faisant ainsi monter sur la troisième marche du podium.

Dans le même temps, la Gantoise Mina Libeer (U57 – Judo Vlaanderen) s'octroie, elle aussi, la médaille de bronze en battant l'allemande Pauline Starke lors de la petite finale. Ellen Salens (U48 – Judo Vlaanderen), troisième ju-

dokate belge engagée lors de cette première journée, est quant à elle éliminée au deuxième tour par la française Shirine Boukli, future championne d'Europe 2022.

La deuxième journée débute avec 3 autres judokas belges en lice : Gabriella Willems (U70 – Andrimont), Sami Chouchi (U81 – La Chênaie) et Matthias Casse (U81 – Judo Vlaanderen).

Pour son retour à la compétition suite à une blessure l'année dernière, Gaby n'a pas eu beaucoup de chance lors du tirage au sort. Au premier tour, elle tombe contre la Hongroise Szabina Gercsak qu'elle n'a encore jamais battue. Ce premier combat est plutôt encourageant car, après 2 mouvements, notre judokate s'impose par ippon grâce à une clé de bras.

Au tour suivant, Gaby rencontre la championne d'Europe en titre, médaillée de bronze au mondial et aux Jeux olympiques, Sanne Van Dijke (Pays-Bas). C'est sur un contre suivi d'une immobilisation que la Néerlandaise s'impose, mettant fin au parcours de notre compatriote dans cette compétition.

De son côté, Sami, dispensé de premier tour, retrouve d'abord le Polonais Sebastian Marcinkiewicz. Après 2 pénalités obtenues des

2 côtés, Sami finit par s'imposer par ippon sur un superbe contre. Au tour suivant, notre compatriote se fait peur contre Uros Madzarevic (Serbie). Celui-ci parvient à renverser le bruxellois et marque donc un waza-ari. Il faut alors peu de temps à notre judoka pour marquer lui-même waza-ari et terminer par une immobilisation afin de rejoindre les quarts de finale.

Malheureusement, l'Ukrainien Hievorh Manukian met fin à l'idée d'une demi-finale belgo-belge entre Sami et Matthias en s'imposant par ippon sur le Bruxellois. Mais pas le temps d'être triste, une médaille est encore possible grâce aux repêchages. Sami retrouve d'abord l'Espagnol Alfonso Urquiza Solana. Après 1 bonne minute d'observation, le Belge plaque son adversaire au sol et s'envole vers la petite finale. C'est face à un autre Ukrainien, Sergii Krivchach, que Sami s'impose sur waza-ari et monte ainsi sur la troisième marche du podium.

Mais Sami n'est pas le seul belge sur ce podium des -81kg. Matthias Casse s'octroie la médaille d'argent après avoir été battu en finale par le Géorgien Tato Grigalashvili. Ce superbe doublé vient clôturer la deuxième journée de ces championnats d'Europe.

Pour la troisième et dernière journée, c'est au tour d'Yves Ndao (0100 – La Chênaie) d'entrer en lice. Pour une première expérience lors d'une compétition d'une telle ampleur, Yves joue de malchance. Il tombe dès le premier tour sur le numéro 9 mondial, l'Azéri Ushangi Kokauri, et s'incline sur ippon après seulement 24 secondes de combat.

L'ARBITRAGE : UNE PASSION

L'arbitrage, une passion, une facette enrichissante de notre judo ! Un maillon essentiel de notre vie judo qui n'a cessé d'évoluer ces dernières années avec des règles en permanente évolution sous l'impulsion de la Fédération internationale de judo.

Pour être un judoka accompli, il semble indispensable de connaitre les règles d'arbitrage et d'en maîtriser les subtilités. En effet, il faut savoir si la projection que l'on vient d'accomplir (ou de subir) peut nous apporter la victoire (ou la défaite), connaitre les gestes à ne pas faire, les attitudes à avoir pour ne pas se faire sanctionner sont des points essentiels à la pratique du judo.

Les multiples facettes de notre discipline sont une vraie richesse. En effet, s'il est vrai que sans compétiteurs, il n'y a pas de compétition, sans arbitres et chronométreurs, il en va de même. Pourquoi la suite logique d'un compétiteur ne serait-elle pas de devenir officiel ?

Entrevoir l'avenir de l'arbitrage, c'est être soucieux de sa pérennisation et donc de la formation de nouveaux officiels qui viendront étoffer un collectif qui diminuera quantitativement dans les prochaines années si de nouvelles vocations ne naissent pas. Nous avons tous un rôle à jouer à ce niveau !

UN ACCUEIL DÈS 15 ANS !

L'arbitrage francophone peut vous aider dans votre parcours judo dans sa globalité en vous apportant ces connaissances dès l'âge de 15 ans, que ce soit via l'arbitrage (dès 3e kyu) ou le chronométrage (dès 6e kyu).

Plus que jamais, l'arbitrage francophone est à la recherche de vos compétences judo et se fera un plaisir de les enrichir à travers un parcours allant du brevet provincial à l'arbitrage international. La possibilité d'évoluer, en parallèle des grades et en collaboration avec ces derniers, est une plus-value indéniable et permet de rechercher en permanence une progression et un motif de satisfaction personnelle.

Le rôle d'officiel est une responsabilité, mais aussi un énorme accomplissement personnel quand celui-ci se fait avec passion, à la recherche de l'exactitude de la décision, du sentiment d'avoir contribué au développement du judo, de soi et des autres. Le rôle pédagogique est sans conteste très valorisant puisqu'il permet, dès les U11, de former les judokas, compétiteurs qui nous succéderont demain, au travers d'une approche éducative.

L'arbitrage, c'est aussi être porteur du code moral et des valeurs de notre discipline. Plus que les véhiculer, on en devient les garants et les ambassadeurs. L'arbitrage, c'est du bénévolat, mais avant tout une belle aventure humaine faite de rencontres enrichissantes, de divers apprentissages et de moments conviviaux.

Que vous soyez judoka, professeur de club ou bénévole investi : venez nous rejoindre et vous former. Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir et de partager avec vous, de vous renseigner, de vous épauler au mieux afin que vous soyez un judoka multifacettes !

La Commission d'arbitrage
et de Chronométrage

Plus d'infos : https://ffbjudo.be/commission-de-larbitrage/

UNE NOUVELLE STRUCTURE POUR LA COMMISSION SPORTIVE

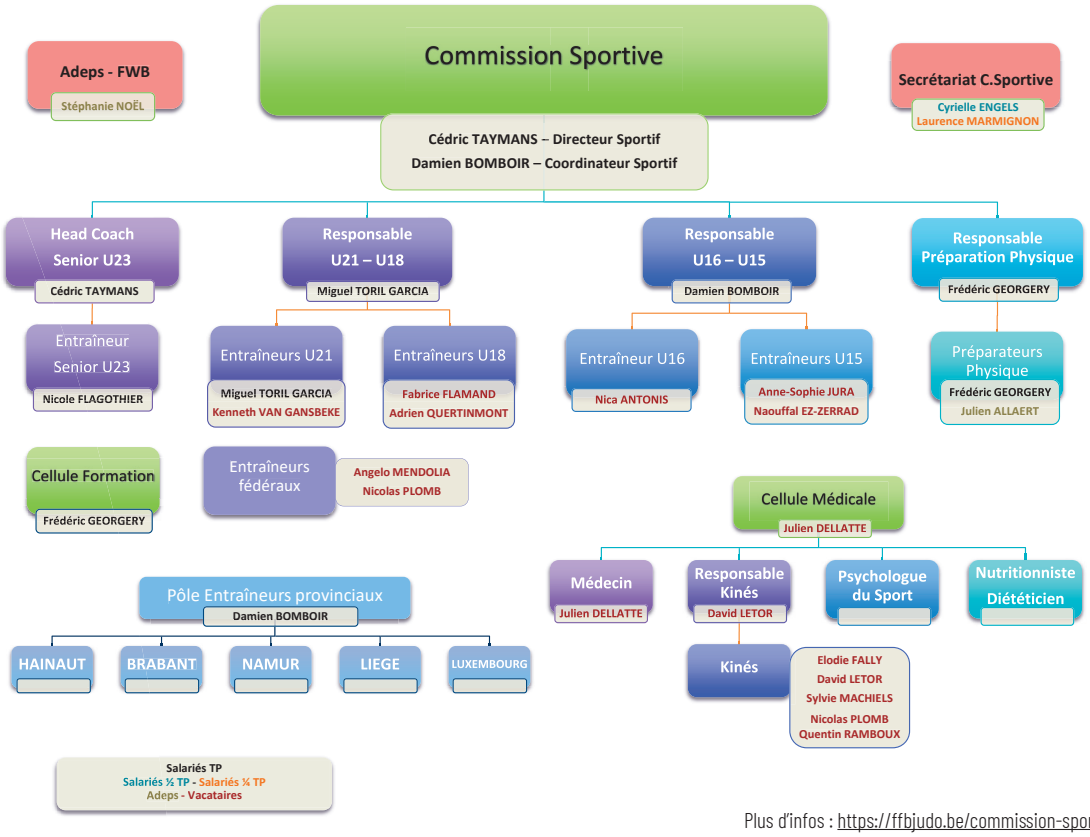
Le monde évolue, le sport et ses besoins également. La fédération doit donc aussi s'adapter aux besoins des athlètes. La commission sportive a étudié plusieurs versions d'organigramme afin de répondre aux nouveaux besoins et challenges.

L'objectif premier est de faciliter la transition des athlètes entre les différents groupes d'âges. La communication entre ces groupes est primordiale. Pouvoir coordonner les plannings des compétitions, des entrainements et de la préparation physique des judokas âgés de 15 ans jusqu'aux élites demande énormément de travail.

Attaché à la direction sportive, un coordinateur sportif a été engagé afin de faire ce lien entre les différents entraineurs, de planifier et de coordonner le tout pour les athlètes de notre fédération, d'être le point de contact pour les clubs et les entraineurs de clubs également.

Chez les seniors, le Head Coach sera aidé d'un entraineur. Un nouveau responsable U21 et U18 vient compléter le staff. La préparation physique, qui est un élément important dans le développement de nos athlètes, n'a pas été oubliée. La cellule médicale est également en contact étroit avec chaque entraineur et le coordinateur sportif.

La détection des U15 est un autre élément important dans cette nouvelle structure tout comme le suivi de cette catégorie vers les U18 avec la mise en place d'une catégorie de transition U16. Le coordinateur sportif a dans ses missions de développer cet aspect-là. En travaillant avec les clubs, avec les provinces et également avec les entraineurs U15, nous parviendrons à détecter et à développer plus rapidement nos jeunes talents pour qu'ils deviennent nos élites de demain.



Plus d'infos : https://ffbjudo.be/commission-sportive/

JUSQU'AU BOUT DE SON RÊVE

À 30 ans, Anne-Sophie Jura, championne d'Europe juniore en 2009, range son judogi de haute compétition.

Une semaine, à peine, après sa douloureuse élimination dès le premier tour au Mondial de judo de Budapest (Hongrie) face à la Péruvienne Gamarra-Carbajal, Anne-Sophie Jura fait le point sur sa situation sportive puisqu'elle n'ira pas aux Jeux olympiques de Tokyo, avec une place de 43e mondiale trop loin désormais des 18 premières invitations. Nous sommes à la mi-juin 2021.

> ***« UNE IMPRESSION DE VIDE, À L'ÉCOUTE DE MON CORPS TOTALEMENT USÉ. »***

Un verdict sans appel : *« J'étais à terre et je sentais que, sportivement, j'avais tout donné, que jamais je ne me relèverais et sûrement pas sur un tatami de compétition. Douleurs physiques, lassitude mentale, j'avais éteint l'étincelle. J'ai toujours cru qu'être forte, c'était d'abord de ne jamais renoncer, mais c'est aussi apprendre à écouter cette voix interne qui te dit : 'C'est le bon moment pour arrêter'… »*

Une panne des sens qu'elle définit mieux six mois plus tard : *« Honnêtement, mes premiers doutes remontent à l'été 2020. J'avais déjà l'impression d'avancer tête baissée. C'était déjà très dur à admettre. Mais c'est Cédric (ndlr : Taymans, le responsable sportif des élites francophones) qui a su trouver les mots justes pour me permettre d'aller au bout de ma passion. »*

« JE SUIS CONFINÉE DEPUIS 10 ANS »

Investissement personnel, mais aussi énorme encouragement de la Fédération qui lui permettra de s'aligner sur cinq Grands Chelems (Tel Aviv, Tashkent, Tbilissi, Antalya et Kazan), l'Euro de Lisbonne et le Mondial de Budapest pour aller décrocher son étoile olympique.

« Physiquement, j'ai été au bout du bout. En 2019, je me suis occasionné une hernie discale qu'il a fallu traiter pendant plus de six mois jusqu'à la fin du mois d'août en passant par trois infiltrations. J'ai traîné ce handicap jusqu'en septembre 2020 avec d'intenses pics de douleur à gérer à base d'anti-inflammatoires. Mais début 2021, l'éclaircie, je fais un super stage en Italie où, curieusement, je ne sens plus rien. Je débarque donc assez confiante sur la ligne de départ pour ma qualif'… »

Mais Anne-So ne parviendra jamais à enchaîner deux succès : *« Avec la gestion des mesures sanitaires Covid puis la succession des compétitions, j'avais le sentiment de ne pas être vraiment prête à 100 %, de foncer tête baissée dans un mur. Je ne prenais plus aucun plaisir en compétition, qui est quand même le but ultime de tous ces efforts. L'impression désagréable d'être finalement confinée depuis 10 ans… »*

Difficile dans ces conditions de performer à un tel niveau d'exigence…

« J'ai eu peur de franchir le pas parce que tout changement est un voyage dans l'inconnu. La raison, finalement, l'a emporté. Je n'ai aucun regret ! »

Un premier et long chapitre de près de 25 ans d'une vie en judogi qui se referme en douceur finalement.

« C'est un camarade de classe de mes frères jumeaux, Alexandre (ndlr : qui fera 5e à un championnat de Belgique) et Nicolas, qui les a entraînés au Judo Club de Colfontaine. À l'école, j'avais un cours de danse et j'ai essayé le basket, mais les jeux de ballons, ce n'est pas pour moi (rires)… J'avais quatre ans et demi, j'ai directement accroché au judo. Au-delà de l'aspect physique, j'ai tout de suite aimé le côté discipline et code moral. Mes premiers profes-

seurs Alain Dedisse et Patrick Hannecart ont su me captiver… »

La première marche est franchie en passant, vers l'âge de six ans, à Frameries : *« Le staff autour de Jean Letor avec Olivier Harvengt et Rudy Hanuise m'a fait comprendre l'importance du judo. Mieux, c'est Jean Letor, qui vient de nous quitter, qui m'a fait aimer le judo… »*

La petite Anne-So se fait doucement un nom dans le milieu, une petite réputation. Un puzzle qui se met en place avec un passage, de 14 à 17 ans, au club d'Hornu d'Yves Bottieau, le papa du trio Joachim, Jean-Yves et Jérémy, et surtout l'invitation à rejoindre les entraînements nationaux : *« Après les provinciaux, les régionaux et les stages de Taymans, c'était la suite logique. Ma première convocation dans cette petite cave du centre sportif d'Etterbeek reste un grand moment. Tu débarques sur la pointe des pieds, tu te fais la plus petite possible, puis il faut commencer à courir autour de cette salle toute minuscule où tout le monde se marche sur les pieds, puis se rentrer dedans avec ta tête qui frôle le mur à chaque chute… »*

« FAIRE LE MIEUX POSSIBLE »

Le grand saut vers un horizon dorénavant international : *« Petite fille, je ne rêvais pas de championnats du monde ou de Jeux olympiques. Juste pratiquer mon sport le mieux possible. Dans le judo, mes références, c'était Ulla (Werbrouck), Gella (Vandecaveye), Marisabel (Lomba) ou Nicole (Flagothier). Mes parents m'ont permis d'aller voir les championnats de Belgique seniors, c'était un grand jour dans mon année. En 2002, au Spiroudôme de Charleroi, j'ai assisté au dernier championnat de Belgique d'Ulla. Un grand moment d'émotion, j'avais dix ans… »*

Angelo Mendolia sera alors son premier entraîneur-référent en cadettes puis en espoirs.

Deux médailles de bronze au National cadettes sont un premier encouragement.

Au niveau international, sa troisième expérience à l'Euro des jeunes est la bonne avec l'or à l'Euro juniors d'Erevan en moins de 44 kg : *« Sur la chaise, c'était Robert Van de Weyer, le coach fédéral. Une victoire un peu surprise, je l'avoue. Cela ouvre beaucoup d'horizons, même si le plus dur commençait… »*

Nous sommes le 11 septembre 2009, dans la capitale de l'Arménie, où à 17 ans et 32 jours, elle devient la plus jeune juniore parée d'or dans un championnat d'Europe.

Douze ans plus tard, l'explosion des catégories d'âge dans toutes les disciplines sportives l'a fait glisser au 8e rang, loin, il est vrai, des 15 ans et 232 jours de la Slovène Marusa Stangar sacrée en 2015 à Sofia (Bulgarie). La même année, elle décroche sa première médaille à la World Cup de Madrid (Espagne) avec une 3e place en -48 kg, une belle promesse d'encouragement.

Quelques mois plus tard, elle rejoint le Top Niveau Tournai de Bernard Tambour où elle restera cinq ans jusqu'en 2014 avec un succès aux Jeux de la Francophonie – une vraie référence sportive à l'époque – à Nice en 2013, puis, pour boucler la boucle, un premier titre chez les seniores et une troisième place à l'Euro espoirs U23 de Varsovie.

« J'étais alors totalement prise en mains par la Fédération où j'ai pu profiter de l'expertise de Damien Bomboir, Nicole Flagothier et Fabrice Flamand, le tout chapeauté par Cédric Taymans… »

Au niveau de son affiliation, elle retourne à Frameries, son club de cœur.

« PRENDRE UN AUTRE TRAIN »

Le passage entre juniore et seniore fut, comme souvent, délicat à gérer : *« L'âge des adversaires, mais aussi le poids puisque je suis passée de -44 à -48 kilos… »*

Et toujours ses bouquins d'études à transporter d'un coin à l'autre : *« Il n'a jamais été question de choisir entre sport de haut niveau et études supérieures. Je me suis investie à 100 %. Avec des reproches de tous les côtés, écartelée entre l'avis des coaches sportifs et les exigences des professeurs… »*

« Au départ, je voulais être prof d'histoire-géo, mais en deuxième année, une prof m'a fait comprendre qu'il fallait choisir : 'Dans la vie, tu dois faire des choix, si tu rentres dans un train, tu ne peux pas en prendre un autre…' J'ai donc bifurqué vers l'assistance sociale. »

L'occasion de tester sa volonté : se lever à 5h du matin, prendre deux bus puis deux trains, marcher 20 minutes pour arriver à l'entraînement, reprendre les transports en commun pour suivre les cours de l'après-midi puis ensuite retourner à l'entraînement. *« Une situation infernale, cela se payait cash en compétition… »*

Finalement, en 2016, elle décroche un contrat Adeps d'athlète de haut niveau qui lui permet de se rapprocher des entraînements fédéraux à Louvain-la-Neuve et… d'entamer des études universitaires en sciences de la famille.

Et le judo ? Mis malheureusement entre parenthèses avec une déchirure des ligaments croisés du genou qui l'éloigne des tatamis pour une année.

Et une attention toute particulière *« aux préparateurs physiques que sont Frédéric Georgery et Alexandre Quertinmont qui m'ont sans cesse encouragée en partageant mes souffrances jusqu'au bout. Une famille que je n'abandonnerai jamais… »*

Rééducation et études menées de front : *« J'ai rencontré des professeurs extraordinaires qui ont cru en mon double projet. »*

ELLE NE LÂCHERA JAMAIS.

Deux participations aux Mondiaux 2018 et 2021, quatre présences à l'Euro dont une cinquième place à l'Euro 2017 éclipsée, il est vrai, par le premier sacre continental de Toma Nikiforov et la finale de Sami Chouchi.

Un palmarès qu'on espérait plus fourni quand on devient championne d'Europe à 17 ans : *« J'ai toujours assumé tous mes choix. En 2021, je me suis consacrée à 1000 % au judo pour tenter l'aventure olympique. Aujourd'hui, je peux être fière de mon parcours de judoka et j'ai aussi assuré mon après-carrière avec une formation universitaire et humaine où j'ai déjà pu m'investir dans la lutte contre la pauvreté infantile, l'inclusion des personnes en situation de handicap, la non-reproduction sociale ou encore le combat contre les violences intrafamiliales… »*

LES PREMIERS MOMENTS DE LA RETRAITE SPORTIVE ?

« La proposition de la RTBF d'être consultante judo pendant les Jeux m'a fait plaisir. En plus, on a vraiment vécu de très chouettes moments d'émotions autour de ce tatami, même si l'absence de public a dû être une énorme déception pour tous les athlètes… »

La suite ? *« Deux semaines de vacances dans un coin isolé d'Italie à la campagne, mais la*

passion du judo a vite repris le dessus. Je suis remontée sur un tatami début septembre pour donner un entraînement à Frameries. La crise sanitaire a coûté très cher à toute une génération de jeunes judokas qui n'ont plus su s'entraîner ensemble parce qu'en judo, tout est une question de contacts, de combats et de corps à corps. Pas vraiment l'idéal avec tous ces gestes barrières. Tous les clubs ont méchamment morflé, un vrai drame humain et financier. Il faut essayer de tout redynamiser, donner aux enfants de 8 à 12 ans un rôle important car c'est la prochaine génération de compétiteurs... »

PLACE À « ANN'SO WITH YOU »

Sportive de haut niveau reconnue par l'Adeps jusqu'au 31 décembre 2021 (« Mon premier contrat remontait à 2015 »), la judoka hennuyère s'investit à travers des conférences-débats initiées par la Cellule «Projet de vie» : *« Le thème principal est l'implication parentale dans la carrière des jeunes sportifs. Je m'appuie sur mon expérience personnelle mais aussi sur mes études universitaires en sciences de la famille. Les attentes parentales sont parfois énormes comme en attestent nos expériences de rencontres à Namur, Liège et Mons, autant de centres de formation avec des athlètes déjà sous statut rejoints par d'autres fédérations... »*

En 2022, Anne-So va donc découvrir un nouveau cadre professionnel : *« J'espère poursuivre ma collaboration avec les «Projets de*

vie» de l'Adeps car je veux rester impliquée dans le monde du judo et du sport en général. Mettre mon expérience au service des autres... »

La création d'« Ann'So with you » s'inscrit d'ores et déjà dans cette démarche dorénavant indépendante : *« C'est aussi une remise en question personnelle avec une envie permanente : qu'est-ce que je peux faire pour les autres ? »*

La Fédération francophone, par la voix de Cédric Taymans, ne l'oublie pas : *« Anne-So a tout essayé sportivement. Arrêter est sa décision personnelle que nous respectons tous. On essaie de mettre l'athlète dans les meilleures conditions possibles. Jusqu'au bout, elle a affiché un esprit positif. Il faut suivre son évolution et profiter de son intelligence et de son expérience. Elle a, incontestablement, un message à faire passer... »*

À 30 ans, et toute la vie devant elle, elle peut déjà nourrir de nouveaux rêves !

LA FICHE D'ANNE-SOPHIE JURA

Née le 10 août 1992 à Mons
Ceinture noire (2ème dan)
Catégories : -44 kg et -48 kg

PALMARÈS

- Championne d'Europe U20 (-44 kg / Erevan 2009)
- 3e Euro U23 (-48 kg / Varsovie 2014)
- Lauréate des Jeux de la Francophonie (-48 kg / Nice 2013)
- 5e Euro seniors (-48 kg / Tel Aviv 2017)

Opens continentaux

- Bronze Madrid 2013
- Bronze Buenos Aires 2016
- Bronze Bucarest 2017
- Bronze Varsovie 2018

Championnats de Belgique

- Seniors : 4 x or (2014, 2015, 2017, 2018), argent (2013)
- Juniors : 3 x or (2009, 2010, 2011)

CURSUS SCOLAIRE

- Bac assistante sociale (2013-2016)
- Master en Sciences de la famille (2017-2020)
- Formation en programmation neurolinguistique
- Coach Ikigai (« principe japonais de trouver un sens »)

AUJOURD'HUI

- Conseillère au cabinet d'Elio Di Rupo
- Entraîneuse au Judo Club Frameries

UN NOUVEAU LOGO POUR EXPRIMER UNE NOUVELLE DYNAMIQUE

Un groupe de travail, aidé par l'organe de gestion de la fédération, a donc travaillé sur le projet d'un nouveau logo. L'objectif est de rassembler les clubs de Wallonie et de Bruxelles, en incluant également les clubs de langue germanophone... C'est dans cette optique qu'un changement de nom, plus court, s'est naturellement imposé.

La couleur rouge a tout de suite fait l'unanimité. Déjà présente dans notre ancien logo, cette couleur forte nous rappelle le Japon, mais est aussi synonyme de puissance, de force, d'énergie et de passion! Tous ces sentiments étant illustrés par notre sport, le rouge était donc une évidence.

Et ensuite, le dessin. Avec l'aide d'un bureau de design (le même qui a travaillé sur le logo de Judo Belgium), nous retrouvons un mouvement de judo stylisé, aux couleurs du soleil levant. Notre art martial a la chance de bénéficier d'une part de racines profondes et anciennes, et d'autre part d'éléments modernes qui sont en évolution permanente.

La fédération a souhaité illustrer ce mélange de deux mondes et cette mouvance dans le

JUDO WALLONIE BRUXELLES

nouveau logo. En optant pour un design abstrait, inclusif, fluide, illustrant parfaitement le travail en symbiose du tori et de l'uke, la fédération s'enrichit d'une icône moderne. On peut également y découvrir le J de Judo et le F de Fédération.

Enfin, ce logo s'inscrit parfaitement dans la lignée de l'emblème de Judo Belgium, symbolisant l'approche globale de notre Fédération.

OCTOBRE

QUAND ?	QUOI ?
Samedi 1	
Dimanche 2	Shiai
Lundi 3	Entrainement Sportive Limal
Mardi 4	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
Mercredi 5	Entrainement national Auderghem
Jeudi 6	Cours Kata Sambreville
Vendredi 7	
Samedi 8	Hainaut Cup
	Entrainement Kata Louvain-la-Neuve
Dimanche 9	Hainaut Cup
	Hainaut Cup Kata
Lundi 10	Entrainement Sportive Limal
Mardi 11	Cours Kata Blégny
	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
Mercredi 12	Entrainement national Auderghem
Jeudi 13	
Vendredi 14	
Samedi 15	
Dimanche 16	Régional seniors
Lundi 17	Cours Kata Montignies
	Entrainement Sportive Limal
Mardi 18	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
Mercredi 19	Cours Kata Wellin
	Entrainement national Auderghem
Jeudi 20	
Vendredi 21	
Samedi 22	Rassemblement vétérans
Dimanche 23	SDS - 2, 3, 4 Dan
Lundi 24	Entrainement Sportive Limal
Mardi 25	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
Mercredi 26	Entrainement national Auderghem
Jeudi 27	
Vendredi 28	
Samedi 29	
Dimanche 30	Cours Kata Grez-Doiceau
Lundi 31	

Calendrier sujet à modifications.
Consultez l'agenda du site **www.ffbjudo.be**

NOVEMBRE

QUAND ?	QUOI ?
Mardi 1	
Mercredi 2	
Jeudi 3	Cours Kata Sambreville
	Entrainement Sportive Cuesmes
Vendredi 4	
Samedi 5	Championnat national seniors
Dimanche 6	Shiai
Lundi 7	Entrainement Sportive Limal
Mardi 8	Cours Kata Blégny
	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
Mercredi 9	Entrainement national Auderghem
Jeudi 10	
Vendredi 11	
Samedi 12	Interclubs
	Entrainement Kata Louvain-la-Neuve
Dimanche 13	Interclubs
Lundi 14	Entrainement Sportive Limal
Mardi 15	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
Mercredi 16	Entrainement national Auderghem
	Cours Kata Wellin
Jeudi 17	
Vendredi 18	
Samedi 19	Interclubs
Dimanche 20	Interclubs
Lundi 21	Cours Kata Montignies
	Entrainement Sportive Limal
Mardi 22	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
Mercredi 23	Entrainement national Auderghem
Jeudi 24	
Vendredi 25	
Samedi 26	Interclubs
	Rassemblement vétérans
Dimanche 27	Interclubs
	Cours Kata Grez-Doiceau
Lundi 28	Entrainement Sportive Limal
Mardi 29	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
Mercredi 30	Entrainement national Auderghem

Calendrier sujet à modifications.
Consultez l'agenda du site **www.ffbjudo.be**

DÉCEMBRE

QUAND ?	QUOI ?
Jeudi 1	Cours Kata Sambreville
Vendredi 2	
Samedi 3	
Dimanche 4	Shiai
Lundi 5	Entrainement Sportive Limal
Mardi 6	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
Mercredi 7	Entrainement national Auderghem
	Championnat universitaire individuel
Jeudi 8	
Vendredi 9	
Samedi 10	Entrainement Kata Louvain-la-Neuve
Dimanche 11	SDS – 1er Dan
Lundi 12	Entrainement Sportive Limal
Mardi 13	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
	Cours Kata Blégny
Mercredi 14	Entrainement national Auderghem
Jeudi 15	
Vendredi 16	
Samedi 17	Rassemblement vétérans
Dimanche 18	SDS – 5e Dan et plus
Lundi 19	Cours Kata Montignies
	Entrainement Sportive Limal
Mardi 20	Entrainement Sportive Cuesmes
	Entrainement Sportive Herstal
Mercredi 21	Entrainement national Auderghem
	Cours Kata Wellin
Jeudi 22	
Vendredi 23	
Samedi 24	
Dimanche 25	
Lundi 26	
Mardi 27	
Mercredi 28	
Jeudi 29	
Vendredi 30	
Samedi 31	

Calendrier sujet à modifications.
Consultez l'agenda du site **www.ffbjudo.be**

KATA 2022

RETOUR SUR LE CHAMPIONNAT D'EUROPE

Trois couples de kata et deux juges de notre fédération étaient sélectionnés pour ces championnats d'Europe, qui prenaient place à Rijeka (Croatie).

LES FRÈRES GILON REMPORTENT LEUR 10E MÉDAILLE D'OR EUROPÉENNE

Nicolas et Jean-Philippe, inscrits en katame-no-kata, avaient annoncé la couleur en terminant, la veille, premiers des éliminatoires avec 419 points. Ils ont placé la barre encore plus haut en finale en récoltant 430 points, distançant ainsi sur le podium les Français de 24,5 points et les Espagnols de 28,5 points.

Plus d'infos : https://ffbjudo.be/commission-kata/

LE BRONZE EN KODOKAN GOSHIN-JUTSU

Également habitués des finales européennes en Kodokan goshin-jutsu, Yves Engelen et Dimitri Closset obtiennent en éliminatoires, avec 539 points, une très belle deuxième place dans le groupe le plus relevé, juste entre les Italiens (546,5 points) et les Français (528 points) – ce qui était de bon augure pour la suite. Le lendemain, en finale, Yves et Dimitri décrochent avec 578 points la médaille de bronze à seulement un petit point des Français (deuxièmes) et à 14 points des Italiens vainqueurs de ce championnat.
Dans ce même groupe, auteurs d'une très belle démonstration également, Didier Terwinghe et Nicolas Colson arrivent au pied du podium avec 553 points.

L'OR EN HANDI-KATA

Romaric De Biolley et Lorenzo Vittorio, pour leur première participation en nage-no-kata 3 groupes special needs 1A (handi-kata), obtiennent la médaille d'or avec 225 points devant deux couples néerlandais. Madame Fabienne Charlier assurait l'encadrement de ces deux judokas.

Michel Pongoli (juge FIJ) et Vincent Mottet (juge UEJ) officiaient comme juges lors de ces championnats. On peut dire qu'ils ont été mis à contribution en participant à plus d'une dizaine de jurys chacun, ce qui demande une énorme concentration.

Deux autres membres de la fédération étaient également présents. Michel Kozlowski (directeur sportif FIJ et responsable kata UEJ) comme coordinateur et responsable de la gestion du championnat et Dimitri Nemegaire (kata IT team FIJ) en tant que responsable informatique. Comme d'habitude, ils ont géré l'évènement de main de maître.

TECHNIQUE

UCHI-MATA AVEC KUMIKATA CROISÉ

La technique présentée ci-dessous est basée sur un kumikata droitier pour Tori et Uke.

1

Au départ, prise de kumikata en faux gaucher pour Tori.
La main gauche se situe au niveau de la clavicule.
Elle permet de bloquer la main qui monte d'Uke.

2

Uke engage son bras droit.
Tori vient saisir la manche par en-dessous du bras d'Uke avec sa main droite.

3

Tori lâche la main gauche pour aller saisir la manche d'Uke.

Lors du changement de mains, Tori recule légèrement vers l'arrière afin d'éloigner sa manche droite.

4

Tori vient saisir le revers du même côté que la manche d'Uke, au niveau de la clavicule.

5

Tori se replace en face d'Uke en faisant une action vers le bas de la manche et ensuite ouvre le kumikata.

Le coude de la main droite est vers le haut afin de donner plus d'amplitude au mouvement lors de la projection.

6

Tori introduit la jambe d'appui le plus loin entre les jambes d'Uke, tout en gardant la traction vers l'avant.

7

Tori lance ensuite la jambe (fouetter) le plus haut possible en inclinant le tronc vers l'avant pour un maximum d'amplitude.

TECHNIQUE

RETOURNEMENT EN NE-WAZA EN POSITION ASSISE UKE SUR LES GENOUX AVEC 2 RÉACTIONS DIFFÉRENTES D'UKE.

LE RETOURNEMENT

1

Tori est en position assise, avec ses 2 pieds en contrôle à l'intérieur des cuisses d'Uke.

2

Tori enroule le bras d'Uke vers l'intérieur avec son bras gauche et engage les 4 doigts à l'intérieur du revers d'Uke.

3

Tori vient fermer son bras gauche afin de se rapprocher d'Uke. Simultanément, il saisit le poignet du bras libre d'Uke.

4

Rotation : Tori bascule sur son côté droit en levant la jambe gauche dans la même direction, ainsi qu'en exerçant une traction de son bras droit (rester compact, en boule).

5

Tori doit rester en appui sur son côté et ne peut pas basculer sur l'arrière.

6

Tori garde le contrôle d'Uke jusqu'au bout afin d'arriver en tate-shiho-gatame sans perdre le contrôle du bras enroulé.

1RE RÉACTION

1

Uke bloque la rotation avec son bras.

2

Tori pousse Uke avec sa jambe droite
afin de pouvoir se déhancher sur son côté droit.

3

Tori vient mettre son pied gauche en appui sur la hanche d'Uke.

4

Tori vient pousser son genou gauche vers l'intérieur
afin d'exercer une clé sur le bras d'Uke en hiza-gatame.

2E RÉACTION

1

Lors de la rétropulsion de Tori pour réaliser la clé sur de bras,
Uke va réagir afin de ne pas subir cette clé en avançant sur Tori.

2

Tori vient saisir le revers gauche d'Uke
avec les 4 doigts à l'intérieur.

3

Tori va ramener son bras gauche afin de rapprocher Uke,
et en simultané va pousser vers l'intérieur avec sa main droite
au niveau des carotides.

4

Tori exercera l'étranglement sur Uke
avec une adaptation de gyaku-juji-jime.

SPECIAL OLYMPICS

Durant le week-end de l'Ascension, Special Olympics Belgium organise ses Jeux Nationaux. Chaque année, ce sont plus de 3000 athlètes, 1200 coaches et 1800 volontaires qui répondent présents pour cet événement. Course à la torche, cérémonie d'ouverture et de clôture, animations... tout est mis en œuvre pour faire de ces instants des moments inoubliables pour les athlètes.

Cette édition n'a pas dérogé à la règle. Prenant place du 25 au 28 mai au centre sportif du Blocry (Louvain-la-Neuve), au stade Gaston Reiff et à la piscine le Paradis (Braine-l'Alleud), les Jeux Nationaux 2022 ont proposé 16 sports, ainsi qu'un programme de santé reprenant 8 disciplines.

Un peu plus de 40 judokas, venus de clubs ou de centres, sont venus représenter notre sport. Le jeudi fut consacré à l'entrainement, à la détermination du niveau en vue des combats du lendemain, ainsi qu'à la pesée. Vendredi, c'était enfin le jour tant attendu. Tous les athlètes étaient très motivés à l'idée de rencontrer leurs copains-adversaires et de montrer ce qu'ils savaient faire aux spectateurs venus les encourager !

© Image de Carlos Ferreira / FFBJ

En savoir plus sur les Special Olympics : **https://special-olympics.be**

Ethias On Tour assure ton sourire.

Chez Ethias, nous sommes passionnés par la musique et le sport, et nous aimons apporter notre contribution à la société. Nous soutenons des initiatives qui font ressortir le meilleur des gens, qui sont amusantes et enrichissantes pour toi en tant que visiteur ou participant. C'est également de cette manière que nous assurons ton sourire.

Rejoins-nous en tournée et gagne une expérience unique, **gagne des billets pour des festivals et des événements sportifs, ou jette un coup d'oeil dans les coulisses des grands événements**.
Tu peux découvrir tout cela sur:

www.ethiasontour.be

Suivez Ethias On Tour aussi sur Instagram

ethias ON TOUR

Ethias SA, Rue des Croisiers 24, 4000 Liège, est une compagnie d'assurances enregistrée en Belgique sous le numéro 0196 et régie par le droit belge.
Le droit belge. RPR Liège TVA BE 0404.484.654 - IBAN : BE72 0910 0078 4416 - BIC : GKCCBEBB. Document publicitaire. V.U. Nicolas Dumazy.

Le prochain millionnaire Lotto est-il en train de feuilleter l'Echo Des Tatamis ?

Parce que c'est possible

lotto

-18
POUR QUE LE JEU RESTE UN PLAISIR,
FIXEZ VOS LIMITES
SOS • 0800 / 35 777