JUDO WALLONIE BRUXELLES

L'ÉCHO DES **TATAMIS**

JUIN **2023**

"JE VEUX ÊTRE LA **MEILLEURE VERSION DE MOI-MÊME**"

PASSAGES DE GRADES
SAISON 23-24

LES INTERPROVINCES BOOSTENT LA CONFIANCE
DES ADOS

RESTE EN FORME
DURANT TES VACANCES

NOTRE ÉQUIPE

Editeur responsable : Fabienne Charlier

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

E-mail : info@judowb.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.judowb.be

NOS PARTENAIRES

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

SOMMAIRE

5

Échéanciers des candidatures
aux examens d'accession aux grades DAN

6 - 7

KATA :
un national avec de nouveaux visages

8 - 9

Championnats du
Monde Seniors à Doha

10 - 11

Un open de Belgique:
pour «prouver qu'il n'y a pas d'âge pour le judo»

13 - 14 - 15

Calendriers de juillet, août et septembre

16 - 17

Portrait de Jorre Verstraeten

18 - 19

Des interprovinces
pour « créer des liens forts » et « se dépasser »

20 - 21 - 22 - 23

Reste en forme pendant tes vacances

ÉDITO

Avec ce nouveau numéro de l'Echo des Tatamis, nous vous faisons revivre les moments forts de ces trois derniers mois.

Que ce soit à travers des événements organisés par Judo Wallonie-Bruxelles, ou des grands rendez-vous pour nos sportifs, nous reviendrons sur les moments les plus marquants pour notre fédération.

Nous vous entrainerons donc dans le passé, avec un retour sur l'Open de Belgique vétérans, le championnat de Belgique kata, ainsi que les interclubs. Nous vous ferons voyager jusqu'au Qatar où le championnat du monde seniors s'est déroulé au mois de mai.

A l'approche des vacances, synonyme bien souvent de congé dans la pratique sportive, nous vous proposerons une routine afin de garder la forme. Cet article interactif vous permettra de varier les exercices pour un entrainement à la maison.

Nous irons également à la rencontre de Jorre Verstraeten qui nous parlera, entre autres, de son quotidien de Sportif de Haut Niveau et de ses objectifs.

Bonne lecture

ÉCHÉANCIER DES CANDIDATURES AUX EXAMENS D'ACCESSION AUX GRADES DAN

Nous vous rappelons que le **dossier complet** de candidature, comprend :

- La preuve du paiement du droit d'inscription sur le numéro de compte bancaire : BE83 2500 0678 3015
  - 1er DAN 30 €
  - 2ème -3ème et 4ème DAN 50 €
  - 5ème DAN et plus 80 €
- Pour le 1er DAN, une photo (format carte d'identité).
- De 1er à 5ème DAN, les cartes de «SHIAÏ» (pas nécessaire pour «Parcours Haut Niveau - ADEPS»).
- Pour la valorisation des résultats obtenus en katas sportifs, joindre la preuve des podiums.
- Pour les voies pédagogique et arbitrage, joindre la copie du dernier brevet obtenu.
- Un curriculum vitae pour les candidats aux grades de 5ème à 7ème DAN et si mention (*) en SERVICE JUDO.

A faire parvenir au secrétariat fédéral :

JUDO W.B. - Place des Sports, 1- 1348 - OTTIGNIES LOUVAIN LA NEUVE dans les délais suivants :

- Pour les candidat(e)s au Grade de 1er-2-3 et 4ème DAN, suivant la date limite indiquée dans le tableau ci-dessous
- En cas de **réinscription** après un échec à l'examen de 1er Dan, minimum 30 jours calendrier avant le nouvel examen.
- à partir du 1er mars 2024 jusqu'au 31 mai 2024 pour les Hauts Grades DAN de janvier 2025.

ACCESSION AU GRADE DE	DATE DE L'EXAMEN	DATE LIMITE de RENTREE des DOSSIERS
1er DAN	24/09/2023	**31 juillet 2023** Réinscription 25/08/2023
2, 3 et 4ème DAN	08/10/2023	**18 août 2023**
1er DAN	10/12/2023	**20 octobre 2023** Réinscription 10/11/2023
5ème DAN et plus	14/01/2024	**Inscriptions clôturées le 1er juin 2023**
1er DAN	17/03/2024	**31 janvier 2024** Réinscription 16/02/2024
2, 3 et 4ème DAN	14/04/2024	**29 février 2024**
1er DAN	02/06/2024	**12 avril 2024** Réinscription 30/04/2024
1er DAN	22/09/2024	**31 juillet 2024** Réinscription 21/08/2024
2, 3 et 4ème DAN	13/10/2024	**13 août 2024**
1er DAN	08/12/2024	**11 octobre 2024** Réinscription 07/11/2024
5ème DAN et plus	12/01/2025	**Début des inscriptions 1er mars 2024 jusqu'au 31 mai 2024**

ATTENTION : SEULS LES DOSSIERS COMPLETS, PAYES ET RENTRES DANS LES DELAIS SERONT EXAMINES PAR LES RESPONSABLES DE LA COMMISSION DES GRADES DAN.

Pour les saisons 2023 et 2024 les examens de passages de grades DAN auront lieu :
Judo Club de Saint-Denis - Rue de Beauffaux 2/A, 5081 La Bruyère

KATA :
UN NATIONAL AVEC DE NOUVEAUX VISAGES

Quelques semaines après le tournoi EJU Marcel Clause, Louvain-la-Neuve a accueilli les championnats de Belgique de katas en cette fin du mois d'avril. L'occasion pour de nouveaux couples de se mesurer à quelques duos confirmés.

En effet, s'ils n'étaient sans doute pas aussi nombreux qu'espéré, les duos présents sur les tapis du Blocry ont tous donné le meilleur pour tenter d'ajouter une (nouvelle) ligne à leur palmarès. Comme c'est le cas, par exemple, de Kevin Leloux et Jonathan Loix, les nouveaux champions de Belgique en Nage No Kata.

Réunissant une vingtaine de duos, l'événement a également permis à de nombreux jeunes judokas, parfois âgés de moins de 14 ans, de s'illustrer devant plusieurs juges internationaux. C'est le cas, entre autres, des « Oursons d'Andenne », lauréats dans la catégorie ENBU Judo, et du duo composé par Elyse Navez-Mylan Masy, déjà vainqueurs en mars lors du Concours Marcel Clause. « C'est une grosse coïncidence que l'on forme un couple kata tous les deux » explique Elyse. « J'étais inscrit à une compétition à la Hainaut Cup » poursuit Mylan « mais mon partenaire était blessé. Du coup, une semaine avant, on s'est arrangé avec Elyse et on a présenté à deux. » Un changement de dernière minute qui leur a réussi, car ils ont terminé à la première place. « A la base, le kata n'était pas notre priorité en compétition, mais après en avoir fait plusieurs et récolté des points, on a commencé à s'investir plus. Pour le Marcel Clause, on a bossé sur les détails et on voit que le travail paie. On a encore plus travaillé pour le championnat de Belgique et on est vraiment content de voir que nos efforts paient. » En effet, à la suite de leurs résultats, le duo est sélectionné pour aller défendre les couleurs belges aux championnats d'Europe. « C'est une chance. » explique le couple « on n'y pensait pas du tout quand on a commencé. On a la chance d'être bien entouré, que ce soit nos parents, ou des habitués du kata. »

Enfin, outre quelques nouveaux visages dont le duo Gabriel Vandenameele et Alan De Geest, vices-champions de Belgique en Ju No Kata, le tournoi, organisé deux mois avant les championnats d'Europe, a également été l'occasion pour certains judokas de peaufiner leur kata.

Les résultats :

Scannez ou cliquez

Les photos :

Scannez ou cliquez

Webinar :

Scannez ou cliquez

CHAMPIONNATS DU MONDE SENIORS À DOHA

Les championnats du monde, l'un des grands rendez-vous de l'année, se sont déroulés du 7 au 14 mai à Doha (Qatar). Quatre judokas francophones ont fait le déplacement, dans l'espoir de décrocher le titre mondial.

Jorre Verstraeten (U60 – IGW) est le premier à tenter sa chance. Dispensé de premier tour, le louvaniste remporte successivement ses combats contre Mkheidze (FRA) ippon, Lin (TPE) 2 waza-ari, Lee (KOR) ippon et se retrouve rapidement en demi-finale. Le parcours vers le titre s'arrête là pour Jorre. Il est battu waza-ari par Baratov (UZB). Si l'or n'est plus à portée de main, le bronze l'est toujours, car le belge est envoyé en repêchage pour la petite finale face à Sardalshvili (GEO). S'ensuit alors un combat titanesque entre les deux judokas. Il faudra attendre plus de 5 minutes de Golden Score pour les départager. C'est aux pénalités que Jorre fini par s'incliner et termine à une belle 5ième place dans ces championnats du monde.

Place le lendemain à Charline Van Snick (U52 – Saive). La liégeoise remporte rapidement son premier combat contre Asvesta (CHY) grâce à une clé de bras. Au tour suivant, poussée dans le Golden Score par Pupp (HUN), Charline s'incline 3 shidos. Il n'y aura pas de repêchages pour elle.

Vient ensuite le tour d'Abdul Malik Umayev (U73 – Visé). Le liégeois élimine d'abord Majidi (IRT) grâce à 3 shidos dans le Golden Score. Malik affronte ensuite Makhmadbekov (AIN). Poussé à nouveau dans le Golden Score le belge perd le combat 3 shidos. Il n'y aura pas de repêchages pour lui.

Sami Chouchi (U90 – La Chenaie) est le dernier judoka de la délégation francophone à monter sur les tatamis. Il écarte d'abord Kuusik (EST) par waza-ari, puis Galarreta (PER) avec 3 shidos. Sami se retrouve alors face à Van T End (NED). Le combat tourne à l'avantage du néerlandais qui finit par l'emporter par 3 shidos. Sami n'est pas repêché.

Côté néerlandophone, Matthias Casse a décroché la médaille d'argent en -81kg face à Grigalashvili. Ellen Sallens -48kg est battue lors de son premier combat, tout comme Karel Foubert -90kg. Amber Ryheul -52kg et Toma Nikiforov -100kg sont sortis au deuxième et troisième tour.

Les judokas francophones étaient coachés par Cédric Taymans.

UN OPEN DE BELGIQUE

POUR « PROUVER QU'IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR LE JUDO »

Pour la deuxième année consécutive, Judo Wallonie Bruxelles a organisé l'Open de Belgique Masters. L'occasion de se rendre compte à quel point la passion anime encore les plus expérimentés d'entre nous.

Un jour après les spécialistes du kata, le Blocry (Louvain-la-Neuve) accueillait les vétérans du pays à l'occasion de l'Open de Belgique Masters. Sur le tapis, près de 200 compétiteurs étaient réunis. « Un joli succès », de l'aveu même de Francis Bardax, le responsable de la commission vétérans.

« C'est la deuxième fois d'affilée que Judo Wallonie organise ce tournoi. L'année dernière, nous avions réuni 160 participants. Cette année, près de 40 athlètes supplémentaires ont fait le déplacement. Il y a donc un réel engouement pour cet Open qui attire aussi pas mal de judokas étrangers dont des Français et des Anglais », sourit le Bruxellois, heureux de voir toujours plus de visages connus revenir sur les tapis. *« Au-delà de l'opportunité qu'il offre aux compétiteurs de plus de 30 ans de se rencontrer en respectant leur ancienneté, cet Open de Belgique a le mérite de rallumer la flamme chez des judokas qui avaient un peu perdu l'envie. Mais désormais, parce qu'on les challenge avec un nouvel objectif sportif, on croise de nouveau des hommes et des femmes qu'on n'avait plus vu sur les tapis depuis plusieurs années. Et ça, ça nous fait réellement plaisir. »*

SENSIBILISATION ET CONVIVIALITÉ

À l'instar de l'Open de Belgique Masters qu'elle a relancé après la crise sanitaire, la commission vétérans souhaite promouvoir ce tournoi et stimuler la pratique du judo auprès des plus de 30 ans avec l'organisation d'un rassemblement mensuel à Louvain-la-Neuve.

« L'Open est un événement important dans notre calendrier mais ce n'est pas le seul », explique Francis Bardax. *« La pratique d'un judoka vétéran ne se limite pas à un tournoi sur l'année. C'est pourquoi notre cellule cherche à créer une communauté « masters » au sein de la fédération tout en essayant d'attirer et de fidéliser un maximum d'athlètes au judo. Alain De Gendt, Benoit Van de Perre, Yvan Barnich et moi-même faisons tout pour aider ceux qui*

hésitent à remonter sur les tapis et leur prouver que notre discipline peut également s'envisager après 30 ans. On veut les convaincre qu'il est toujours possible de pratiquer du judo à un très bon niveau malgré les années qui passent. D'ailleurs, il suffit de regarder la qualité de nombreux compétiteurs présent à l'Open de Belgique pour s'en rendre compte : on est toujours capable de faire d'excellentes choses même après 60 ans. »

Convaincus qu'il suffit parfois d'un rien pour que les plus hésitants dépassent leurs appréhensions, les membres de la commission vétérans mettent également en avant l'aspect convivial des événements organisés pour les plus de 30 ans. *« Même quand il y a de l'enjeu, l'ambiance reste très bon enfant »*, souligne Francis Bardax. *« Les vétérans prennent souvent les choses avec un peu plus de distance. Leur expérience les aide à prendre le recul nécessaire pour ne pas se morfondre après une défaite ou s'emballer trop après une victoire. Ils trouvent souvent un juste milieu dans leur pratique. Et c'est ce qui fait qu'ils abordent souvent les entraînements et les compétitions avec plus de détachement, moins de nervosité. On le ressent encore cette année avec le championnat de Belgique : l'atmosphère est détendue. Les combattants sont venus pour faire du judo, se jauger et prendre du plaisir. Il n'y a jamais de grosse rivalité avec eux. Ils peuvent montrer une saine agressivité sur le tapis, mais les tensions s'envolent dès qu'ils sortent des tatamis. »*. Ce que confirme Thomas Romain, champion de Belgique Masters (M2/-73 kg) au Blocry. *« Un tournoi réservé aux vétérans n'a rien à voir avec une compétition traditionnelle. Ici, les participants se prennent moins souvent la tête. Et ça vaut aussi pour les entraînements... Sur les tapis, il y a bien sûr des différences de niveau mais les participants sont tous suffisamment expérimentés pour savoir quand ils doivent freiner un peu leurs ardeurs et quand ils peuvent y aller plus fort. C'est l'avantage de s'entraîner avec des judokas d'un certain âge : ils savent ce qu'ils sont capables de donner et jusqu'où ils peuvent aller physiquement. L'autre avantage de ces rassemblements réside dans l'enthousiasme des judokas : tout le monde est très heureux de se retrouver pour progresser. Là-bas, personne ne tire jamais la tête. C'est très positif. »*

Les photos :

Scannez ou cliquez

Les résultats :

Scannez ou cliquez

JUDO WALLONIE BRUXELLES

calendrier des shiais 2023 - 2024

Accessible aux judokas minimum 1erKyu ayant au moins 15 ans dans l'année, soit les U18 minimum 1erKyu.

Vétérans 1erKyu et 1erDan (+35) - Vétérans 2ème+3ème+4èmeDan (+40)

date	lieu	judokas masculins	judokas féminins	né avant le	médical
3 septembre 2023	J.C. DEUX HAINE Rue des longues Haies, 7100 – HAINE ST. PAUL	1erKyu et 1erDan Vétérans (+35) 1erKyu et 1erDan	1erKyu et 1erDan Vétérans (+35) 1erKyu et 1erDan	01.01.2008	
1 octobre 2023	J.C. LINCENT rue des Ecoles, 6 4287 - LINCENT	1erKyu, 1erDan, 2ème+3ème+4èmeDan Vétérans(+35) 1er /2ème+3ème+4èmeDan(+40)	1erKyu, 1erDan, 2èm+3ème+4èmeDan Vétérans(+35) 1er +2ème+3ème+4èmeDan(+40)		
5 novembre 2023	J.C. SAINT DENIS rue de Beauffaux, 2 A 5081 - SAINT DENIS	1erKyu et 1erDan Vétérans (+35) 1erKyu et 1erDan	1erKyu et 1erDan Vétérans (+35) 1erKyu et 1erDan		
3 décembre 2023	C.S. André DOCQUIER A. du Ronvau, 8 1325 - CHAUMONT GISTOUX	1erKyu, 1er+ 2èmeDan	1erKyu, 1er+ 2èmeDan		
7 janvier 2024	J.C. SAINT DENIS rue de Beauffaux, 2 A 5081 - SAINT DENIS	1erKyu, 1er+ 2èmeDan	1erKyu, 1er+ 2èmeDan	01.01.2009	
3 mars 2024	J.C. DEUX HAINE Rue des longues Haies, 7100 – HAINE ST. PAUL	1erKyu et 1erDan Vétérans (+35) 1erKyu et 1erDan	1erKyu et 1erDan Vétérans (+35) 1erKyu et 1erDan		
7 avril 2024	HALL OMNISPORTS DE LA HULPE Rue Général De Gaulle, 53 1310 - LA HULPE	1erKyu, 1erDan, 2ème+3ème+4èmeDan Vétérans(+35) 1er /2ème+3ème+4èmeDan(+40)	1erKyu, 1erDan, 2èm+3ème+4èmeDan Vétérans(+35) 1er +2ème+3ème+4èmeDan(+40)		
5 mai 2024	J.C. WELLIN rue Pachis Lamkin, 47 6920 - WELLIN	1erKyu et 1erDan Vétérans (+35) 1erKyu et 1erDan	1erKyu et 1erDan Vétérans (+35) 1erKyu et 1erDan		

Les judokas sont invités à se présenter à l'heure exacte du début de la pesée avec : licence - contrôle médical - carte d'identité et carte de shiai - le tout en ordre

judokas	catégories	heure de pesée
masculins	1erKyu 1erDan 1er & 2èmeDan 2ème,3ème & 4èmeDan	9 h 00 10 H 30 10 h 30 11 h 30
féminins	1erKyu 1er & 2èmeDan 1er, 2ème,3ème & 4èmeDan	9 h 00 10 h 30 10 h 30

SUIVANT LE PROTOCOLE SANITAIRE EN VIGUEUR AU MOMENT DE L'ORGANISATION

MC-15-06-23...16:38

Formation Arbitrage Chronométrage

JUDO

16 et 17 septembre 2023

De 9h à 17h

Centre Sportif de Blocry

Place des Sports 1 - 1348 Louvain-la-Neuve

Conditions de participation

Consultez notre site

SCAN ME

Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

BUDO HOUSE 武道家 BRUSSELS MARTIAL ARTS & FIGHTING SPORTS

JUDO WALLONIE BRUXELLES

WWW.WAZA-B-SPORT.BE

JUILLET

QUAND ?	QUOI ?
Samedi 1	
Dimanche 2	
Lundi 3	Entrainement fédéral – LLN
Mardi 4	
Mercredi 5	Entrainement fédéral – LLN
Jeudi 6	
Vendredi 7	
Samedi 8	Journée U16 – Saint-Denis
Dimanche 9	
Lundi 10	Entrainement fédéral – LLN
Mardi 11	
Mercredi 12	Entrainement fédéral – LLN
Jeudi 13	
Vendredi 14	
Samedi 15	
Dimanche 16	Journée U16 – Saint-Denis
Lundi 17	
Mardi 18	Open Mat – Jodoigne
Mercredi 19	Open Mat – Jodoigne
Jeudi 20	Open Mat – Jodoigne
Vendredi 21	
Samedi 22	
Dimanche 23	
Lundi 24	Entrainement fédéral – LLN
Mardi 25	
Mercredi 26	Entrainement fédéral – LLN
Jeudi 27	
Vendredi 28	
Samedi 29	
Dimanche 30	Journée U16 – Saint-Denis
Lundi 31	Entrainement fédéral – LLN

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

AOÛT

QUAND ?	QUOI ?
Mardi 1	
Mercredi 2	Entrainement fédéral – LLN
Jeudi 3	
Vendredi 4	
Samedi 5	Journée U16 – Saint-Denis
Dimanche 6	
Lundi 7	Entrainement fédéral – LLN
Mardi 8	
Mercredi 9	Entrainement fédéral – LLN
Jeudi 10	
Vendredi 11	
Samedi 12	
Dimanche 13	
Lundi 14	Entrainement fédéral – LLN
Mardi 15	
Mercredi 16	Entrainement fédéral – LLN
Jeudi 17	
Vendredi 18	
Samedi 19	
Dimanche 20	
Lundi 21	Entrainement fédéral – LLN
	Stage MSAn 360
Mardi 22	Stage MSAn 360
Mercredi 23	Entrainement fédéral – LLN
	Stage MSAn 360
Jeudi 24	Stage MSAn 360
Vendredi 25	Stage MSAn 360
Samedi 26	Formation nationale juges kata – LLN
Dimanche 27	
Lundi 28	Entrainement fédéral Limal
Mardi 29	Entrainement fédéral Cuesmes
	Entrainement fédéral Herstal
Mercredi 30	Entrainement national Auderghem
Jeudi 31	

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

SEPTEMBRE

QUAND ?	QUOI ?
Vendredi 1	
Samedi 2	Séminaire arbitres internationaux actifs et membres de commissions
Dimanche 3	Shiai
	Séminaire national d'arbitrage
	Stage kata – St-Denis
Lundi 4	Entrainement fédéral Limal
Mardi 5	Entrainement fédéral Cuesmes
	Entrainement fédéral Herstal
Mercredi 6	Entrainement national Auderghem
Jeudi 7	
Vendredi 8	
Samedi 9	Rassemblement U13-U16 – Saint-Denis
Dimanche 10	Séminaire régional arbitres et chronos – LLN
Lundi 11	Entrainement fédéral Limal
Mardi 12	Entrainement fédéral Cuesmes
	Entrainement fédéral Herstal
Mercredi 13	Entrainement national Auderghem
Jeudi 14	Entrainement fédéral Tourcoing
Vendredi 15	
Samedi 16	Formation arbitrage et chronométrage – LLN
Dimanche 17	Formation arbitrage et chronométrage – LLN
Lundi 18	Entrainement fédéral Limal
Mardi 19	Entrainement fédéral Cuesmes
	Entrainement fédéral Herstal
Mercredi 20	Entrainement national Auderghem
Jeudi 21	Entrainement régional Saint-Denis
Vendredi 22	
Samedi 23	Compétition Brugelette
	Journée U16 – Saint-Denis
Dimanche 24	Cours régional techniques - katas et katas supérieurs – Saint-Denis
	SDS – 1er Dan – Saint-Denis
Lundi 25	Entrainement fédéral Limal
Mardi 26	Entrainement fédéral Cuesmes
	Entrainement fédéral Herstal
Mercredi 27	Entrainement national Auderghem
Jeudi 28	
Vendredi 29	
Samedi 30	Compétition Florennes

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

PORTRAIT DE JORRE VERSTRAETEN

Rencontre avec Jorre Verstraeten, 25 ans, Sportif de Haut Niveau de Judo Wallonie-Bruxelles et étudiant en Master de Sport Management.

Depuis quand tu pratiques le judo ?

J'ai commencé à 6 ans, donc ça fait presque 20 ans que je pratique le judo.

Qu'est-ce qui t'a donné envie d'en faire ?

C'était vraiment une coïncidence. Chez moi à Leuven, chaque été et chaque vacances, il y a des camps de sport d'une semaine pour les enfants. Quand j'ai été pour m'inscrire, je voulais faire du hockey. Mais le seul sport où il y avait encore de la place, c'était le judo. Avec mon frère on s'est dit « ok, on va faire judo alors ». Et après cette semaine, on a tellement adoré qu'on s'est directement inscrit en club.

« JE VOULAIS FAIRE DU HOCKEY »

Comment on devient sportif de Haut Niveau ?

C'est une question vraiment difficile. Je pense que l'un des facteurs qui reste super important, c'est le plaisir. Si tu aimes ce que tu fais, tu vas toujours aller chercher plus loin. C'est vrai qu'à un moment, j'avais un peu perdu ce plaisir de faire du judo. Mais à force de parler avec des gens, d'essayer de trouver des solutions, je l'ai complètement retrouvé et ça, pour moi, c'est la base. Si tu n'aimes pas ce que tu fais, c'est compliqué.

Peux-tu décrire le quotidien d'un sportif de Haut Niveau ?

C'est beaucoup de travail. Il y a environ 2 fois par jour des entrainements. Parfois c'est judo, parfois c'est préparation physique. Il y a au moins 2 fois kiné sur la semaine aussi. Et quand tu fais des études, il faut essayer de trouver des moments libres pour étudier. Souvent le matin, c'est entrainement, à midi c'est étudier, mais parfois tu n'as pas assez de temps, après-midi c'est préparation physique souvent, parfois tu as judo le soir. Avec tout ça, il faut essayer de prendre un peu de temps pour soi parce que ça reste important aussi. Et puis il faut bien dormir, essayer d'avoir des nuits régulières. Si j'arrive à aller dormir à 23h et me réveiller vers 8h, pour moi c'est l'idéal. Après, il faut être super flexible et gérer ton temps le mieux possible car par moment, il y a des priorités. Souvent, c'est le judo et j'essaie de tout organiser autour de ça, surtout quand on est dans des périodes de qualifications olympiques.

Tu es toujours aux études donc ?

Oui, je fini mon Master en Sport Management. J'aime bien avoir quelque chose « à côté » du judo. Quelque chose sur quoi me concentrer quand je n'ai pas entrainement. Avec mes études, je peux aussi faire des trucs pour le COIB puisque je suis dans la commission des athlètes. Ce sont des petits projets qui me font vibrer d'une manière différente. Le judo, c'est quelque chose que j'aime bien faire, et si je peux aider les athlètes en Belgique, c'est encore mieux.

Est-ce que le fait d'avoir pratiqué le judo t'as donné envie de faire tout ça ?

Je ne sais pas trop. J'ai toujours été quelqu'un qui aime bien le sport en général, donc pas que le judo. Mais c'est vrai que à force de partir à

« PRENDRE DU PLAISIR DANS CE QUE L'ON FAIT, C'EST LA BASE »

des compétitions comme l'EYOF, les JO ou des stages avec le COIB, je suis entré un peu plus en contact avec eux et ce qu'ils essayent de faire pour le sport en Belgique. Je pense que ça m'a donné envie d'en faire encore plus.

Quel a été ton ressentit après ta 5ième place à Doha ?

5ième c'est une belle place, mais ça pique quand même car t'es vraiment proche de la médaille aux mondiaux et puis voilà. Ça fait un peu mal aussi quand tu sens que c'était plus que possible. C'est un peu paradoxal. Il y a beaucoup de positif à retenir de ces Championnats du Monde, mais en même temps ça me laisse avec un goût un peu bizarre. Le dernier combat était un long combat en plus. En faisant l'analyse vidéo, on a vu ce qu'on peut encore améliorer et tout de suite. Donc voilà, on prend les points positifs avec et les points à travailler pour être au top l'année prochaine.

Quel est ton objectif ultime ?

Comme beaucoup sans doute, c'est d'être champion olympique. C'est un rêve de petit garçon. Mais depuis, je pense que ma manière de voir les choses a changé. Je pense que si je peux continuer à donner le meilleur de moi-même, évoluer et garder mon plaisir dans ce que je fais, je serai très content. Evidemment, on veut toujours la médaille, c'est logique, mais selon moi, la base pour aller la chercher, c'est ça. Réussir à regarder ce que je fais avec une certaine critique car il en faut pour évoluer. Il faut savoir faire des changements pour avancer. Souvent c'est difficile. J'ai déjà énormément appris. Pas uniquement en tant qu'athlète, mais aussi en tant que personne grâce au judo. Si je dois donner un but quantitatif, c'est une médaille aux Jeux. Mais je pense que le but qualitatif est encore plus important. C'est de toujours garder le plaisir de pratiquer, de toujours aller chercher plus loin, d'essayer de faire de mon mieux et d'être le meilleur Jorre sur le tapis et dans la vie.

Ton combat le plus mémorable ?

C'était quand j'étais plus jeune, lors d'un championnat régional avec Lim. C'était la finale. Je crois qu'on était juniors, mais on combattait au régional senior. Si je me souviens bien, on a fait 18 minutes de combat. Ça s'est fini avec un balayage en ma faveur, mais 18 minutes... J'espère que ça ne se refera pas. J'ai déjà fait de long combat en international, mais pas comme ça.

Ta technique préférée ?

Si je dois vraiment en dire une, c'est kata-guruma. Bon pas trop la version à l'ancienne où tu pouvais prendre la jambe avec ta main. C'est un peu modifié.

Un/une judokate que tu admires ?

Quand j'étais plus jeune, vers 11-12 ans, c'était Dirk Van Tichelt qui faisait des résultats. Je me souviens encore, j'avais 11 ans, j'étais derrière la télé en train de regarder comment il devient champion d'Europe. C'est quelque chose que je garderai toujours en mémoire. Pouvoir m'entrainer avec lui aussi ça m'a vraiment fait rêver. En tant que petit judoka, c'est un truc de dingue de voir tes idoles avec toi sur le tapis. Quand j'étais plus jeune, c'était vraiment Dirk que j'aimais beaucoup regarder. D'ailleurs, j'ai encore des photos de lui avec sa signature chez moi.

« CHAQUE EXPÉRIENCE A QUELQUE CHOSE DE SPÉCIAL »

Ton plus beau souvenir en tant que Sportif de Haut Niveau ?

C'est très difficile. Je vais plutôt essayer un top 3 car chaque expérience a quelque chose de spécial. Si on parle de médailles, il y a ma première médaille aux Europe. C'était aux European Games à Minsk en 2019. C'était très spécial pour moi. J'étais beaucoup plus jeune que maintenant et c'était pas vraiment attendu. En tout cas, moins attendu que maintenant, mais une première c'est toujours spécial. Il y a aussi eu ma première médaille d'or en Grand Prix. C'était aussi en 2019, mais à Tel-Aviv. Pour la première fois tu entends ton hymne national pour toi c'est vraiment... même en en parlant maintenant, j'en ai encore des frissons. Je n'oublierai jamais ce moment. Là c'est au niveau des résultats, mais il y a tellement plus que ça. Toutes les expériences avec toute l'équipe en fait. Les stages, tous les déplacements qu'on fait, ça reste des moments uniques dont je me souviendrai très longtemps.

FICHE SIGNALÉTIQUE

Nom : Verstraeten
Prénom : Jorre
Date de naissance : 04/12/1997
Catégorie de poids : -60kg

PALMARÈS

- 5ième championnats du monde 2023
- 4 médailles en Grand Slam
- 3 médailles en championnats d'Europe seniors
- 1 médaille en championnats d'Europe juniors
- 2 médailles en Grand Prix
- Participation aux Jeux Olympiques de Tokyo 2021

DES INTERPROVINCES

POUR « CRÉER DES LIENS FORTS » ET « SE DÉPASSER »

Deux mois et demi après s'être disputés les titres régionaux et nationaux, quelques-uns des meilleurs jeunes judokas du pays se sont donné rendez-vous le 1er mai sur les tapis de Herstal pour les championnats de Belgique interprovinces. Ambiance, saine rivalité et apprentissages au programme.

De l'ambiance, il n'en manquait pas lors des récents championnats de Belgique interprovinces organisés à Herstal. Des cris d'espoir aux sauts de joie, le tournoi, qui réunissait 28 sélections, a vu quelques-uns des meilleurs judokas du pays se donner à fond, aussi bien sur qu'en dehors des tapis.

« C'est une des forces de cette compétition : elle parvient à souder des combattants entre eux. Il suffit de se balader un peu dans la salle pour ressentir une vraie émulation dans chaque équipe. » Vice-présidente de Judo Wallonie Bruxelles, Anne Looze apprécie l'énergie qui se dégage des tatamis et des tribunes. Mais peut-être plus encore que l'atmosphère bouillante de certaines rencontres, c'est l'aspect pédagogique de l'événement qui convainc la Liégeoise. *« Les championnats de Belgique interprovinces sont très importants à mes yeux et à ceux de la fédération car ils constituent une étape supplémentaire dans l'apprentissage des enfants. Pour eux, c'est l'une des premières op-*

portunités qui leur est donnée de travailler en équipe. Habituellement, le judo est un sport qui se pratique individuellement en compétition. Mais ici, pour une fois dans l'année, on leur donne la possibilité d'avancer dans un tournoi aux côtés d'autres enfants de leur âge. Et ça, c'est très important. »

À la tête des sélections bruxello-brabançonnes, dont les cadets qui sont parvenus à décrocher le bronze, Naoufal Ez-Zerrad avoue également être convaincu par cette compétition. *« Au-delà du résultat final, participer à un ce type d'événement constitue une excellente expérience pour ces jeunes. Non seulement, ça les aide à grandir dans leur judo, mais ça leur permet aussi de créer des liens en côtoyant des judokas d'autres clubs. »* L'ancien champion de Belgique U21 en est même persuadé : les interprovinces ont le don de « booster la confiance » des adolescents qui y participent. *« Les judokas, surtout les plus jeunes, sont très réservés en début de journée. Bien souvent, ils n'osent pas crier pour encourager les autres membres de leur équipe. Mais leur attitude change très vite au fil des combats. Quand ils comprennent qu'ils sont aussi là pour aider les copains à se dépasser, la dynamique change. Et leurs encouragements permettent à certains combattants d'aller bien au-delà de leurs limites. C'est très positif et ça ouvre des perspectives pour quelques-uns d'entre eux. »*

« FORMER DES NOYAUX DURS »

Bien qu'il ait été marqué par la domination de la Flandre occidentale, qui a raflé tous les titres, l'événement n'a donc pas manqué d'intérêt pour les judokas francophones présents. Humainement, bien sûr, mais aussi sportivement…

« On a assisté à quelques beaux combats », sourit le Namurois Joachim Huaux, dont l'équipe mixte U18, vice-championne de Belgique, a arraché la deuxième et dernière médaille francophone de la compétition. *« Le niveau de certaines rencontres était très élevé. On sent que les équipes ne font pas le déplacement pour rien et qu'elles veulent toutes atteindre le dernier carré du tournoi. » Ce qui fait la différence ? « L'esprit de groupe ! Pour ma part, c'était ma priorité. Je voulais que les membres de la sélection quittent le tournoi en créant des liens forts entre eux. »*

Même s'il ne peut cacher sa fierté d'avoir guidé ses poulains d'un jour jusqu'en finale, le coach affilié au J.C. Solvay a donc quitté Herstal avec le sentiment du devoir accompli, *« en voyant que des U15 sont restés pour encourager les U18 ». « Ça me donne le sourire. Et ça me donne l'impression qu'on a atteint notre objectif, au-delà du podium. »* Un discours que partage Anne Looze, qui y voit les fondations d'une émulation régionale, voire nationale, et pas seulement provinciale.

« Au final, je pense sincèrement que les championnats interprovinces doivent permettre aux judokas de se découvrir, de former des noyaux durs et de se tirer vers le haut », souligne la vice-présidente de Judo Wallonie Bruxelles. « Je suis persuadée que ces jeunes seront désormais bien plus à l'aise lorsqu'ils se rendront dans des entraînements de masse et qu'ils y recroiseront des judokas avec qui ils ont travaillé en équipe. »

Les photos :

Scannez ou cliquez

TECHNIQUE

RESTE EN FORME PENDANT TES VACANCES

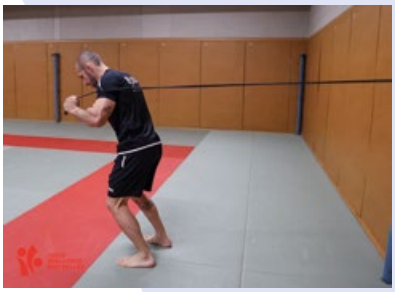
ÉCHAUFFEMENT

Scannez ou cliquez

Série élastique 5 mouvements :

Ouverture de face	10"
Déplacement gauche/droite :	10"
Fermeture de face :	10"
Déplacement avant/arrière :	10"
Rotation judo gauche/droite :	10"
Repos	10"

La série 3 à 5x



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Retrouve toutes les photos explicatives en cliquant ici :

Scannez ou cliquez

A	MOUVEMENTS	REPETITIONS	CONSEILS
NIV 1	Toucher Epaules	20x	Pas bouger le bassin
NIV 1	Pompage sur genoux	10 à 20x	Mains en dessous des épaules
NIV 2	Ramener / Ecarter les mains	20x à 30x	Pas bouger le bassin
NIV 2	Pompage	20x	Sortir les fesses

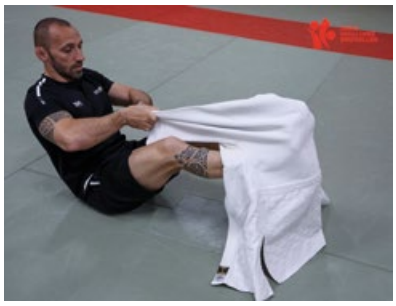
B	MOUVEMENTS	REPETITIONS	CONSEILS
NIV 1	Position chaise	15 à 30"	Coller les lombaires contre mur
NIV 1	Squat	15 à 20x	Les genoux ne peuvent pas dépasser les pieds
NIV 2	Position chaise-lever jambes	15 à 20" G/D	Garder le bassin droit
NIV 2	Squat Jump	10 à 20x	Réception - jambes en flexion

C	MOUVEMENTS	REPETITIONS	CONSEILS
NIV 1	Abdo – redressement du tronc	15 à 30x	Mettre les pieds sur une chaise
NIV 1	Gainage	15 à 30"	Contrôler le dos
NIV 2	Abdo – Lever les fesses	15 à 30x	Rester proche de la chaise
NIV 2	Gainage - déménager	20 à 40"	Pas balancer le bassin

D	MOUVEMENTS	REPETITIONS	CONSEILS
NIV 1	Tirage en appui genoux	10 à 20x G/D	Pas bouger le bassin
NIV 1	Tirage en appui chute faciale	10 à 20x G/D	Rester de face
NIV 2	Traction élastique	15 à 30x	Flexion de jambes + fixer bassin
NIV 2	Traction/pousser élastique	15 à 20x	Gestion de la tension de l'élastique

E	MOUVEMENTS	REPETITIONS	CONSEILS
NIV 1	Planche sur le dos	20 à 30"	Serrer les jambes
NIV 1	Planche sur dos – flexion jambe	15 à 20x G/D	Pousser le ventre vers le haut
NIV 2	Planche sur dos sur une jambe	15 à 20" G/D	Jambe tendue // à l'autre
NIV 2	Planche sur petit pas	15 à 30"	Pousser le ventre vers le haut

F	MOUVEMENTS	REPETITIONS	CONSEILS
NIV 1	Appui côté – passer jambe devant/derrière	10 à 20x G/D	Le corps est sur une ligne
NIV 1	Appui sur une jambe en flexion – ouverture genou	15 à 20xG/D	Ouverture du genou
NIV 2	Appui côté coude – passer jambe devant/derrière	15 à 30x G/D	Pousser le ventre vers l'avant
NIV 2	Appui sur une jambe en flexion – déplacement	15 à 20xG/D	Rester dans la flexion de jambes



G	MOUVEMENTS	REPETITIONS	CONSEILS
NIV 1	Travail du grippe	15 à 20x G/D	Ecarter les jambes – tendre judogi – modifier prise de la main
NIV 1	Travail du grippe + saisie	15 à 20xG/D	Se déplacer lors du changement des mains
NIV 2	Travail du grippe	10xG/D	Toujours garder la tension dans les mains
NIV 2	Travail du grippe + saisie	15 à 20xG/D	Lancer récupérer revers – modifier les prises de mains

STRECTHING

Garder les positions (15 à 20") x 3 – ne pas aller dans la douleur.

PRINCIPE DE TRAVAIL

Choisir 2 exercices de chaque catégorie (A à G). Prends 30 secondes de récupération entre les catégories.

Quand le tour est terminé, tu peux prendre 2 minutes de repos et refaire le tout 2 à 4x

Ex : A (Niv1+Niv1) **R30"**
+ B (Niv1+Niv2) **R30"**
+ C (Niv2+Niv2) **R30"**
+ D (Niv2+Niv2) **R30"**
+ E (Niv2+Niv2) **R30"**
+ F (Niv1+Niv1) **R30"**
+ G (Niv2+niv1) **R30"**
Repos 2' LE TOUT 2 à 4x.

Les combinaisons sont infinies.

À TOI DE JOUER !!!!!

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- Régule-toi en fonction de ton ressenti
- 24h entre tes séances
- 1 à 3x/semaine
- Augmente les séries, mais pas les répétitions afin de garder une qualité de travail
- Bien s'hydrater (2l/jour)

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