



PARIS 2024 :
LE JUDO ET LES JEUX

**LE SUCCÈS
DES VÉTÉRANS**
ET DU KATA SPORTIF
À SARAJEVO

TECHNIQUE :
KATA-GURUMA CONTRE
GARDE OPPOSÉE

« **JE VEUX JUSTE COMBATTRE**
COMME JE PEUX LE FAIRE ET MONTRER
TOUT CE QUE JE SAIS FAIRE. »

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

un trimestriel disponible en numérique sur notre site
www.judowb.be

SPONSORS



NOS PARTENAIRES



PANATHLON
WALLONIE-BRUXELLES





5 - 6

Le judo dans les écoles



7 - 8

**Championnats du monde,
le retour de Gabriella Willems**

9 - 10

Save the date



11 - 12

Paris 2024

15 - 16 - 17

**Calendrier Juillet, Août
et Septembre**



18 - 19

Portrait de Gabriella Willems

20 - 21 - 22

Championnat d'Europe vétérans

23 - 24 - 25

Technique : Kata Guruma contre une garde opposée

ÉDITO

Alors que les congés d'été commencent, nous restons encore un peu dans les écoles en province de Liège avec Frédéric Georgery, responsable de la Commission Education. Il s'est rendu dans plusieurs établissements scolaires afin de promouvoir les valeurs du judo à travers des activités sportives. Au total, près de 450 élèves de primaires ont participé à ce projet.

Dans ce numéro, nous faisons un détour par Sarajevo, en Bosnie, où se sont déroulés les championnats d'Europe vétérans et kata. Au total, 10 médailles sont revenues avec nos athlètes dont plusieurs en or.

Du côté de nos élites seniors, la course pour les Jeux Olympiques était encore d'actualité lors du championnat du monde. Cette compétition a notamment signé le grand retour de Gabriella Willems. La liégeoise est officiellement revenue à la compétition un mois auparavant pour le championnat d'Europe. Lors du mondial, elle décroche non seulement la cinquième place, mais aussi son ticket pour les Jeux de Paris. Vous découvrirez également son portrait.

A propos des Jeux Olympiques, nous vous expliquons leur origine et revenons sur les différentes médailles décrochées par les Belges dans cette compétition. Vous découvrirez également les représentants de cette édition 2024.

Enfin, l'article technique fait son retour. Frédéric Georgery vous détaille un Kata-Guruma contre une garde opposée avec deux possibilités de terminer en Juji-Gatame.

Bonne lecture et bon congé estival,



LE JUDO DANS LES ÉCOLES

Aux alentours des congés de Pâques/printemps Frédéric Georgery, directeur de la commission de l'éducation, s'est rendu dans plusieurs écoles en province de Liège afin de véhiculer les valeurs du judo au travers d'activités sportives.

En collaboration avec la FSEOS (Fédération Sportive Enseignement Officiel Subventionné), l'idée était de venir proposer des ateliers et de transmettre les valeurs du judo à l'ensemble du bloc scolaire, de la 1ère à la 6ème primaire.

« La journée commençait à 8h, elle finissait à 15h30 - 16h en fonction des horaires des différentes classes » explique Frédéric Georgery. « On avait à chaque fois, une période complète de 50 minutes avec un groupe. On a eu de tous les âges, de la 1ère jusqu'à la 6ème primaire. On a évidemment adapté l'initiation ou l'information judo qu'on donnait en fonction des différents groupes qu'on avait rencontré. Tout était basé sur l'apprentissage ludique, pédagogique, éducatif. On essayait de leur faire comprendre des choses et à chaque fois, on venait mettre les valeurs judo en place. On leur mettait aussi une ceinture blanche de judo pour donner un contexte. Ça les valorisait et puis pour nous, d'un point de vue éducatif, c'était un support pour pouvoir faire des petits jeux supplémentaires. »



C'est ainsi que durant 2 semaines, Frédéric Georgery et Nolan Di Simoni, stagiaire pour l'obtention du brevet Moniteur Sportif Initiateur, se sont rendus dans 9 écoles afin de proposer cette activité.

« Le retour était plus que positif. On est venu en élément extérieur, mais on a appuyé les règles de l'école. On a fait des parallèles avec elle et c'est ça qui est intéressant. Au judo, on doit notamment écouter, ne pas parler. A l'école c'est pareil. La présence d'un titulaire de la classe lors de ces séances était vraiment bénéfique. Parfois on s'est retrouvé face à des enfants qui aiment bien parler et le professeur nous indique qu'il rencontre le même problème en classe. Ces séances ont permis aussi à l'enseignant de voir l'enfant dans un autre cadre, celui du sport et de se rendre compte qu'il a la même attitude qu'à l'école. S'il est distrait, c'est sans doute parce qu'il a besoin de bouger en fait. »

Au vu du succès de cette première édition qui a touché 450 élèves en 9 jours, 6 semaines réparties sur 3 trimestres sont déjà programmées pour l'année sportive prochaine en province de Liège. Des pourparlers sont également en cours du côté de Bruxelles-Brabant. En parallèle, il y a également un projet d'une semaine en octobre dans la province de Luxembourg.

« C'est un peu différent, là on part sur de l'initiation et on va drainer 750 enfants par jour sur 4 jours. Ça sera dans le Hall de Libramont durant la campagne de Sport-Santé. Ça a déjà été fait l'année dernière. On va donner une info judo, mais on reste sur la transmission de valeurs. »





CHAMPIONNATS DU MONDE, LE RETOUR DE GABRIELLA WILLEMS

Abu Dhabi, la capitale des Emirats Arabes Unis, accueillait les championnats du monde seniors du 19 au 24 mai dernier.

A deux mois des Jeux Olympiques, ce grand rendez-vous peut encore faire pencher la balance pour les qualifications. Plusieurs athlètes belges ont donc fait le déplacement.

Parmi les premiers à monter sur les tatamis, nous retrouvons Jorre Verstraeten (U60 - IGW) et Lois Petit (U48 - Top Niveau)

Lors de son premier combat, Jorre s'impose par 3 shidos face à Kisoka (COD). Il est ensuite battu waza-ari au tour suivant par Yang (TPE), futur vice-champion du monde. La journée s'arrête pour Jorre puisqu'il n'est pas repêché.

De son côté, Lois, dont c'était le deuxième championnat du monde seniors, est battue dès son premier combat : waza-ari Gilliazova (RUS). Elle non plus n'est pas repêchée.

Pas beaucoup plus de succès pour Alessia Corrao (U63 - Visé). La liégeoise est également battue lors de son premier combat. Elle s'incline waza-ari dans le Golden Score face à Russo (ITA) et n'atteint pas les repêchages.

« Alessia prenait part à son premier championnat du monde seniors » déclare Cédric Taymans, directeur sportif de JudoWB. « Elle est venue prendre de l'expérience et ça ne pourra aller qu'en s'améliorant. »

Lors de la dernière journée, Sami Chouchi (U90 - La Chenaie) s'est imposé par ippon au sol lors de son premier combat face à Dia (SEN). Il remporte le combat suivant 3 shidos contre Grigorian (UAE) avant de perdre à son



tour par 3 shidos face à Sherov (KGZ). Il n'est pas repêché.

Après de longs mois d'arrêts, Gabriella Willems (U70 - Andrimont) revient enfin à la compétition. La judokate, blessée début 2023, n'est remontée sur les tatamis internationaux que le 25 avril dernier, pour les championnats d'Europe. Depuis, elle a enchaîné 2 Grand Slam à Dushanbé (Tadjikistan) et à Astana (Kazakhstan) avant de se confronter aux mondiaux d'Abu Dhabi. Après 1 an d'absence, la liégeoise semble en pleine forme, prête à en découdre afin de décrocher son ticket pour les Jeux Olympiques.

Gaby s'impose ainsi par ippon au premier tour face à Liao (TPE) après avoir été menée waza-ari. Elle gagne le prochain combat ippon au sol contre Scoccimarro (GER). Elle renverse ensuite la numéro 4 mondiale, Polleres (AUT) avec waza-ari et file en quart de finale. Il lui faudra alors un peu plus d'une minute pour marquer ippon contre Taimazova (RUS) et atteindre les demi-finales. Elle y est battue 2 waza-aris par Gahie (FRA). Repêchée pour la finale de bronze, Gaby est battue à nouveau 2 waza-aris par Tanaka (JPN). Elle termine à une très belle 5ième place, validant par la même occasion son ticket pour les Jeux !

« L'ensemble des combats étaient très équilibrés », poursuit Cédric Taymans. « Gaby est la bonne surprise de ces championnats. Elle n'avait jamais battue l'autrichienne et cette victoire lui a ouvert les portes des Jeux Olympiques. Ça ne sera pas le cas de Sami malheureusement. Quant à Jorre, il avait déjà suffisamment de points. »

Félicitations à tous pour votre parcours !



Save The Dates

Régional Seniors

Quevaucamps - 20 octobre 2024

National Seniors et Mixed Team

Louvain-la-Neuve - 2 et 3 novembre 2024

Interclubs

Herstal - 26 et 27 octobre 2024

Visé - 16 et 17 novembre 2024

Couvin - 30/11 et 1 décembre 2024

Save The Dates

Open Herstal/Visé

25 et 26 janvier 2025

Régional Jeunes

Herstal - 8 et 9 février 2025

National Jeunes

Herstal - 15 et 16 février 2025



PARIS 2024

Les Jeux Olympiques, objectif ultime de nombreux sportifs, reviennent cet été à Paris du 26 juillet au 11 août.

Prenant place tous les 4 ans, cette compétition trouve son origine dans l'Antiquité grecque, à Olympie, il y a environ 3000 ans. Ces Jeux étaient célébrés en l'honneur de Zeus, roi des dieux grecs, Dieu de la foudre et du ciel.

Les Jeux étaient l'occasion de performer au niveau sportif, mais aussi de faire prévaloir les bonnes relations entre les différentes cités grecques participantes. La Trêve Olympique permettait aux participants, artistes, marchands, spectateurs, ... de voyager en toute sécurité et en paix pour se rendre sur le site d'Olympie.

Avec la conquête de la Grèce par Rome, les Jeux ont connu une période de déclin avant d'être définitivement supprimés aux environs de 393 après JC. Considérés comme une célébration païenne par l'empereur Théodose Ier, converti au catholicisme, la compétition la plus célèbre de l'Histoire s'arrête après près de 1000 ans d'existence.

Ce n'est qu'en 1896 à Athènes que les Jeux Olympiques (re)voient le jour grâce au français Pierre de Coubertin, notamment connu pour cette citation « *L'important dans la vie*

n'est point le triomphe mais le combat, l'essentiel ce n'est pas d'avoir vaincu, mais de s'être bien battu ».

43 épreuves sportives étaient disputées lors de cette première édition moderne. L'étape parisienne de 2024 comptera elle 329 épreuves (contre 339 à Tokyo en 2021, nombre record d'épreuves).

Le judo masculin intègre les Jeux Olympiques pour la première fois lors des Jeux de Tokyo en 1964. Ce n'est qu'à partir de Munich en 1972 qu'il restera au programme de manière constante. Lors des Jeux de Séoul 1988, le judo féminin était considéré comme un sport de démonstration. A partir de Barcelone 1992, le judo féminin intègre complètement le programme olympique, au même titre que le judo masculin.

LES JUDOKAS BELGES MÉDAILLÉS AUX JO :

3 médailles d'or :

- Robert Van De Walle – Moscou 1980
- Ingrid Berghmans – Séoul 1988
- Ulla Werbrouck – Atlanta 1996

1 médaille d'argent :

- Gella Vandecaveye – Atlanta 1996

10 médailles de bronze :

- Robert Van De Walle – Séoul 1988
- Heidi Rakels – Barcelone 1992
- Marisabelle Lomba – Atlanta 1996
- Harry Van Barnveld – Atlanta 1996
- Gella Vandecaveye – Sydney 2000
- Ann Simons – Sidney 2000
- Ilse Heylen – Athènes 2004
- Charline Van Snick – Londres 2012
- Dirk Van Tichelt – Rio 2016
- Matthias Casse – Tokyo 2021

A Paris 2024, Jorre Verstraeten (U60 – IGW) et Gabriella Willems (U70 – Andrimont) sont les qualifiés de Judo Wallonie-Bruxelles. Ils défendront les couleurs belges aux côtés de Matthias Casse (U81 – JV) et Toma Nikiforov (U100 – JV).

Jorre combattra le samedi 27 juillet, Matthias le mardi 30 juillet, Gabriella le mercredi 31 juillet et Toma le jeudi 1er août. Les rencontres débiteront à 10h. Il sera notamment possible de suivre les combats via le site judotv.com

PALMARÈS DES SÉLECTIONNÉS 2024 :

**Jorre Verstraeten :**

- Participation JO Tokyo 2021
- 4 médailles en Grand Slam
- 4 médailles en Championnat d'Europe
- 2 médailles en Grand Prix
- 2 médailles en European Open
- 10 médailles en European Cup

**Gabriella Willems :**

- Sélection JO Tokyo 2021
- 1 médaille en Championnat du Monde
- 5 médailles en Grand Slam
- 2 médailles en Grand Prix
- 3 médailles en European Open
- 6 médailles en European Cup

**Matthias Casse :**

- 1 médailles aux Jeux Olympiques
- 5 médailles en Championnat du Monde
- 3 médailles en Masters
- 11 médailles en Grand Slam
- 4 médailles en Championnat d'Europe
- 5 médailles en Grand Prix
- 2 médailles en European Open
- 9 médailles en European Cup

**Tom Nikiforov :**

- Participation JO Rio 2016 et Tokyo 2021
- 2 médailles en Championnat du Monde
- 1 médaille en Masters
- 8 médailles en Grand Slam
- 4 médailles en Championnat d'Europe
- 6 médailles en Grand Prix
- 4 médailles en European Open
- 1 médaille en European Cup



JUDO
WALLONIE
BRUXELLES

JUDO DAY



31 AOÛT 2024
DE 10H À 18H

Programme :

- Démonstrations
- Initiations
- Conférences
- Activités pour toute la famille

REJOINS-NOUS

ouvert à tous



SCAN ME

Centre sportif du Blocry - Piste d'Athlétisme
Place des Sports 1 - 1348 Louvain-La-Neuve

JUDO DAY

Plateau 1	Plateau 2	Plateau 3			Visite dojo	Salle réunion
10h - 11h 3 à 6 ans Psychomotricité	10h-11h 7 à 12 ans Cours enfants	10h-11h Rencontre Pôle Administratif	10h-11h Rencontre Commission Grades	10h-11h Rencontre Commission Sportive		10h30-12h Conférence Bruno Humbeek Valide pour la carte coach
11h-12h30 14 ans et + Animation Arbitrage "Vis ma vie d'officiel"	11h-12h30 15 ans et + Judoka 2è Kyu Animation Passage de grade Dan	11h30-12h30 Rencontre Autographe Athlètes	11h30-12h30 Rencontre Assurance	11h30-12h30 Rencontre Formation Cadres	12h-12h30	
12h30-13h Démonstration Enbu	12h30-13h PAUSE					
13h-13h30 PAUSE	13h-14h30 30 ans + Initiation Vétérans	13h-14h30 Rencontre Initiation DEA Par la LFBS	13h-14h Rencontre Commission Grades		13h30-14h	13h-14h Concours interactif Arbitrage
13h30-14h30 7 à 30 ans Initiation						
14h30-15h30 8 ans et + Renforcement Musculaire	14h30-16h 5 ans et + Handjudo	15h-16h Rencontre Pôle Administratif	15h-16h Rencontre Assurance	15h-16h Rencontre Autographe Athlètes	15h30-16h	
15h30-16h PAUSE						
16h-16h30 Démonstration Enbu	16h-16h30 Démonstration Kata Sportif					
16h30-18h 8 ans et + Pour tous les judokas Open Mat	16h30-18h 8 ans et + Pour tous les judokas Open Mat					

TATAMIS

QUAND ?	QUOI ?
Lundi 1	
Mardi 2	
Mercredi 3	
Jeudi 4	
Vendredi 5	
Samedi 6	Rassemblement U11-U13 – Saint Denis
Dimanche 7	
Lundi 8	Open mat - LLN
Mardi 9	
Mercredi 10	
Jeudi 11	
Vendredi 12	
Samedi 13	
Dimanche 14	
Lundi 15	
Mardi 16	
Mercredi 17	
Jeudi 18	
Vendredi 19	
Samedi 20	
Dimanche 21	
Lundi 22	Open mat – LLN
Mardi 23	
Mercredi 24	
Jeudi 25	
Vendredi 26	
Samedi 27	
Dimanche 28	
Lundi 29	Open mat – LLN
Mardi 30	
Mercredi 31	

QUAND ?	QUOI ?
Jeudi 1	
Vendredi 2	
Samedi 3	Rassemblement U11-U13 – Saint Denis
Dimanche 4	
Lundi 5	Open mat – LLN
Mardi 6	
Mercredi 7	
Jeudi 8	
Vendredi 9	
Samedi 10	
Dimanche 11	
Lundi 12	
Mardi 13	
Mercredi 14	
Jeudi 15	
Vendredi 16	
Samedi 17	
Dimanche 18	
Lundi 19	Open mat – LLN Formation 360 MSIn – LLN Formation 360 MSAn – LLN
Mardi 20	Formation 360 MSIn – LLN Formation 360 MSAn – LLN Formation Continué – Uchi-Komi – LLN
Mercredi 21	Formation 360 MSIn – LLN Formation 360 MSAn – LLN Formation Continué – Renforcement musculaire – LLN
Jeudi 22	Formation 360 MSAn – LLN
Vendredi 23	Formation 360 MSAn – LLN
Samedi 24	
Dimanche 25	
Lundi 26	Entraînement cellule sportive – Limal
Mardi 27	Entraînement cellule sportive – Cuesmes Entraînement cellule sportive – Herstal
Mercredi 28	Entraînement national – LLN +18 – Anvers U18
Jeudi 29	
Vendredi 30	
Samedi 31	Judo Day – LLN

AOÛT

SEPTEMBRE

QUAND ?	QUOI ?
Dimanche 1	
Lundi 2	Entraînement cellule sportive – Limal
Mardi 3	Entraînement cellule sportive – Cuesmes
	Entraînement cellule sportive – Herstal
Mercredi 4	Entraînement national – LLN U18 – Anvers +18
Jeudi 5	Cours technique et kata – Etterbeek
Vendredi 6	
Samedi 7	Séminaire international arbitrage
	Rassemblement U11-U13 – Saint-Denis
Dimanche 8	Séminaire national arbitrage
Lundi 9	Entraînement cellule sportive – Limal
Mardi 10	Entraînement cellule sportive – Cuesmes
	Entraînement cellule sportive – Herstal
Mercredi 11	Entraînement national – LLN +18 – Anvers U18
Jeudi 12	Entraînement cellule sportive – Tourcoing
Vendredi 13	
Samedi 14	
Dimanche 15	Séminaire régional arbitrage
Lundi 16	Entraînement cellule sportive – Limal
Mardi 17	Entraînement cellule sportive – Cuesmes
	Entraînement cellule sportive – Herstal
Mercredi 18	Entraînement national – LLN U18 – Anvers +18
Jeudi 19	
Vendredi 20	
Samedi 21	Formation arbitres et chronos – LLN
Dimanche 22	Formation arbitres et chronos – LLN
	SDS 1er Dan – Saint Denis
Lundi 23	Entraînement cellule sportive – Limal
Mardi 24	Entraînement cellule sportive – Cuesmes
	Entraînement cellule sportive – Herstal
Mercredi 25	Entraînement national – LLN +18 – Anvers U18
Jeudi 26	
Vendredi 27	
Samedi 28	
Dimanche 29	Formation coach – LLN
Lundi 30	Entraînement cellule sportive – Limal



PORTRAIT DE GABRIELLA WILLEMS

Aujourd'hui professionnelle sous statut Adeps et expatriée en Italie, Gabriella Willems (alias Gaby) a débuté le judo à l'âge de 6 ans. Elle participera à ses premiers Jeux Olympiques cet été à Paris.

Comment as-tu commencé le judo ?

Je faisais beaucoup de sport : gymnastique, natation. Puis j'ai voulu faire un sport de combat. Mon papa avait fait du judo. Comme il y avait un club tout près de mon école de l'époque, je suis allée essayer et ça m'a plu. Je suis d'ailleurs toujours affiliée à ce club.

Quand et comment es-tu devenue élite ?

J'ai eu ma première sélection pour une compétition à Bottrop en Allemagne à l'âge de 15 ans parce que je venais de gagner le championnat de Belgique. J'ai ensuite décroché mon contrat avec l'Adeps suite à ma troisième place au championnat du monde junior en 2017. C'est aussi à ce moment là que j'ai choisi d'arrêter mes études pour me concentrer à 100% au judo.

A quoi ressemble une journée type pour une sportive de haut niveau ?

Quand je suis en Italie, une journée type c'est un entraînement vers 10h30-11h. Le matin, c'est toujours préparation physique. Souvent après avoir diné, c'est repos mais ça arrive de faire une petite activité. Ensuite il y a l'entraînement du soir vers 18-19h. Celui-là, c'est toujours judo. Et puis la journée est déjà terminée. S'il y a des soins de kiné à faire, souvent c'est dans l'après-midi.

C'est différent par rapport aux séances en Belgique ?

Pour le moment je suis plus en Belgique. Là c'est plutôt judo le matin à Louvain-la-Neuve, avec préparation physique les mardis et jeudis. Les horaires d'entraînements sont différents, mais en soit ça reste presque 2 entraînements par jour aussi en Belgique. En Italie, il y a parfois plus d'entraînements, mais ils sont souvent plus courts.

Quel est ton parcours judo ?

J'ai commencé avec les compétitions provinciales en pré-minimes. A la base, je n'étais pas très orientée compétition, je ne savais même pas ce que c'était une fédération. J'allais au sport d'hiver chaque année durant les championnats. J'avais même raté les premiers auxquels je pouvais participer. Ce n'était pas important pour moi parce que je ne savais pas que ça pouvait déboucher sur des sélections pour faire des compétitions. Puis j'ai remporté un championnat de Belgique U15 et j'ai eu ma première sélection, mais j'étais perdue. Je ne connaissais pas du tout le fonctionnement. Puis petit à petit, j'en ai eu d'autres et j'ai participé à des EuropeanCup. Je faisais des résultats dans des compétitions comme Venray, ou des Opens en Hollande, mais pas dans celles

organisées par l'UEJ. En dernière année U18, pour ma première compétition en -70kg, j'ai fait une médaille en EuropeanCup à Berlin. Ça m'a permis d'être sélectionnée pour les championnats d'Europe espoirs. En dernière année juniors j'ai commencé à faire des médailles, même chez les seniors. De là, j'ai pu participer à des Grand Prix et remporter plusieurs médailles. Physiquement, je n'ai pas été mature très rapidement. Puis côté investissement, vers 15 ans, je m'entraînais 2 fois par semaine. Les sélections n'étaient pas l'objectif à l'époque. Je n'envisageais pas d'en faire mon métier jusqu'à mes débuts chez les juniors.

Comment c'est devenu l'objectif du coup ?

En voyant des autres qui le faisaient, ça m'a donné envie. Et en voyant aussi que je pouvais le faire. Ça donne une certaine confiance en soi aussi.

Tu t'es expatriée en Italie, comment ça se passe au niveau organisation pour tes entraînements et tes sélections ?

Au niveau de mes entraînements, je fais ma préparation physique en Italie avec Raffaele Parlati, qui est le coach national des hommes en Italie. Je fais donc le judo dans son club à Naples. Au niveau des sélections, quand je dois



rentrer en Belgique pour retravailler certaines choses on organise ça. Sinon pour les stages et les compétitions, je pars de Naples directement. C'est un peu de logistique, mais ça me convient très bien.

Tu as été absente des tatamis durant une année complète pour blessure, comment te sens tu pour ton retour ?

Ça a été plus qu'une année. En tout je dirais que sur les trois dernières années, j'ai été absente 2 ans. Ce qui est vraiment beaucoup. Après mon premier genou en 2021, je suis revenue en 2022. Au début, c'était difficile, puis quand ça a commencé à aller mieux je me blesse à nouveau. C'était compliqué. Là ça ne fait pas longtemps que j'ai vraiment recommencé et les JO sont dans moins de 40 jours donc ça va aller vite. Mais je suis super contente d'être de retour. Étonnamment, je me sens assez bien malgré le peu d'entraînements que j'ai. Même si je n'ai jamais vraiment arrêté car j'ai continué la préparation physique et je faisais ce que je pouvais.

Avec seulement 1 mois de reprise sur les compétitions à l'étranger, tu termines 5ème au Championnat du Monde, dans quel état d'esprit es-tu sortie de là ?

J'étais un peu étonnée quand même. J'ai participé à 3 compétitions juste avant le championnat du monde et ça s'est mal passé. Le championnat d'Europe c'était vraiment la reprise pour moi. J'étais OK avec le résultat que j'ai fait. Au premier tour, j'ai quand même sorti une fille forte (ndlr : Madina Taimazova RUS) donc il y avait du positif malgré tout. Les deux compétitions d'après c'était un peu la catastrophe. Mentalement ce n'était pas facile. Du coup, le championnat du monde c'était aussi ma dernière chance pour me qualifier pour les Jeux. Je ne m'attendais pas à ce que ce soit aussi difficile de se qualifier. La pression de ce mois a été énorme. C'était beaucoup de stress. Enchaîner les voyages et les compétitions, phy-

siquement ce n'était pas top non plus. Je n'avais pas d'attente en particulier par rapport au championnat du monde, j'avais juste envie de combattre. J'étais un peu dégoûtée de tout ce qu'il s'était passé sur les dernières années. Je n'ai pas pensé au résultat durant ce championnat, ni aux Jeux, ni à la qualification, ni rien. Je pense que cet état d'esprit m'a aidée parce que c'était dur. Maintenant ça s'est bien terminé. Ce n'est pas fini mais ça reste très positif.

Tu t'es qualifiée pour tes premiers Jeux Olympiques, comment tu te sens à l'idée d'y participer ?

En réalité, j'étais aussi qualifiée pour ceux de Tokyo. Je n'y suis pas allée, mais j'étais qualifiée. Du coup, j'ai juste envie d'en profiter au maximum. Je veux juste combattre comme je peux le faire et montrer tout ce que je sais faire. Je veux vraiment profiter de chaque moment : de la préparation, là-bas, sur le tapis... Évidemment j'espère que le résultat sera positif, mais tant que je fais ce que je sais faire et que je n'ai pas de regrets par rapport à ça, c'est le plus important.

Comment se passe la fin de ta préparation ?

J'ai pas du tout la sensation que c'est la fin de la préparation. Mais ça se passe bien. Là ça fait une semaine que je suis à Porec en Croatie. Je fais des bons randoris. Il y a un peu de fatigue, mais on essaie de gérer ça au mieux. J'ai quand même un programme un peu adapté étant donné que j'ai recommencé il n'y a pas si longtemps que ça. Je me sens forte quand je suis bien reposée et tout va bien, je suis contente.

Quelle est ta technique préférée ?

Celle que j'aime le mieux voir, c'est de-ashi-baraï. Je trouve que c'est une technique qui est juste au feeling, sans effort. C'est juste utiliser la force et le déplacement de l'autre. Je trouve ça vraiment très beau. Celle que je fais le mieux ou le plus, c'est o-soto-gari. Sinon au

sol, j'ai quand même un bon juji-gatame. C'est pas quelque chose que j'aime particulièrement bien, c'est juste que je sais bien le faire.

Ton meilleur souvenir judo ?

J'espère que ça sera aux Jeux. En réalité j'ai beaucoup de mauvais souvenirs donc y en n'a pas un qui surpasse les autres. Du coup j'espère que ça sera bientôt.

Est-ce que tu as un modèle dans le monde du judo ?

C'est Christian Parlati.

Est-ce que tu as un petit mot pour la fin, pour ceux qui voudraient suivre un parcours comme le tien ?

Il faut s'amuser, prendre du plaisir avant tout. Il faut aussi trouver sa motivation et avoir envie de progresser sans se comparer aux autres. Il faut avoir cette envie de s'améliorer tous les jours.



FICHE SIGNALÉTIQUE

Nom : Willems

Prénom : Gabriella

Date de naissance : 01/07/1997

Catégorie de poids : -70kg

Palmarès :

- Sélection JO Tokyo 2021 et Paris 2024
- 1 médaille de bronze en championnat du monde
- 5 médailles en Grand Slam
- 2 médailles en Grand Prix
- 3 médailles en European Open
- 6 médailles en European Cup



CHAMPIONNAT D'EUROPE VÉTÉRANS : 7 MÉDAILLES FRANCOPHONES

Sarajevo, capitale de la Bosnie-Herzégovine accueillait le championnat d'Europe vétérans du 6 au 9 juin. 31 belges ont fait le déplacement, dont 12 compétiteurs francophones. Au total, ils reviennent avec 3 titres, 4 médailles de bronze individuelles et 2 médailles de bronze par équipe !

AGOSTINI ERMANNO (M5 -66KG - BRUSSELS JUDO INSTITUTE)

Premier combat contre LEGRAND-BELLE-ROCHE Stéphane (FRA), il le gagne par Ippon. Il est directement en demi-finale contre BE-DIANASHVILI Badri (GEO) et gagne par Ippon. En finale, il rencontre DJADRI Sofiane (FRA). Il prend alors sa revanche des Championnats du Monde 2023 en gagnant par 3 shidos à 2. Il est donc champion d'Europe.

BARNICH YVAN (M5 -81KG - GREZ-DOICEAU)

Il rencontre au 1er tour le vice-champion d'Europe et du Monde. Yvan s'incline par Ippon. Il n'est pas repêché.

VAN DE PERRE BENOÎT (M5 -90KG - LOUVIEROIS)

Il perd son premier combat par Ippon face à MASIN Daniel (ITA). Repêché, il bat FERNANDEZ SANTACRUZ BERTELSEN Manuel (SPA) au premier tour par 3 shidos. Lors du combat suivant, il bat FALBERG Roland (SWE) par Ippon. Malheureusement, il s'incline pour la médaille de bronze contre BAKER Karl (SWE) par waza-ari. Il termine donc au pied du podium, mais à une belle 5ème place.



LUISI ANDRÉ (M8 -81KG - 2 HAINE)

Il gagne son premier combat contre KLJAJIC Nikola (BIH) par décision des juges. En quart de finale, il bat RODZUCH Andrzej (POL) par Ippon. En demi-finale, il bat KURZ Reynold (AUT) par un superbe Uchimata Sukashi. En finale, il s'impose face à ASERBI Fabio (ITA) par Ippon et devient ainsi le second champion d'Europe de cette première journée de compétition.

VANHOLLEBEKE FABIAN (M3 -90KG - TOP NIVEAU)

Comme Ermanno, il prend sa revanche des Championnats du Monde 2023 en battant MI-

KABERIDZE Lasha (GEO) par Ippon. En quart de finale, il élimine ROCARDO Leonardo (ITA) par waza-ari. Il s'incline ensuite contre THERESE Gregory (FRA) par waza-ari. En finale de 3, il s'impose face à THOMAS Peter (GER) par 2 waza-ari à 1 et termine sur la 3ème marche du podium.

DEMIDDELE MIKE (M1 -66KG - TOP NIVEAU)

Étant dispensé de premier tour, il se retrouve directement en quart de finale contre LOMBARDO Daniel (ITA) où il perd par Ippon après 3 minutes de Golden Score. Repêché, il est opposé à DEVOS Lander (BEL - Judo Vlaanderen)

et s'impose par 2 waza-ari. En finale de 3, il rencontre un autre compatriote ROOMS Olivier (BEL - Judo Vlaanderen) et gagne par Ippon. Il empoche donc la médaille de bronze.

**MILIOTO ANTONINO
(M1 -73KG - ITTRE)**

Dispensé de premier tour, il se retrouve en quart de finale contre PICOT Eole (FRA). Il perd par waza-ari. En repêchage, il s'impose contre TARJA Donald (ALB) par Ippon. Il perd ensuite contre TOTLADZE Vaniko (GEO) par waza-ari et termine à la 7ème place.



**TAFILI DRILON
(M1 -81KG - POSÉIDON)**

Au premier tour il prend également sa revanche des Championnat du Monde 2023 contre HAJAGHALI Orkhan (AZE) en s'imposant par l'abandon de son adversaire. En quart de finale il bat MARIE Sullivan (FRA) par 3 shidos, puis STEVENS Adam (GBR) par waza-ari en demi-finale. En finale il s'impose face à KISS Norbert (HUN) par un superbe o-uchi-gari au Golden Score. Il est donc champion d'Europe.

**LAURIA PHILIPPE
(M2 -73KG - POSÉIDON)**

Il est dispensé de premier tour et se retrouve en quart de finale contre SILLAG Istvan (HUN). Il perd par waza-ari. En repêchage, il bat ACKETT Enda (IRL) par Ippon, puis GAMMACURTA Bertrand (FRA) par waza-ari. En finale de 3, il s'impose contre notre compatriote ROMAIN Thomas par waza-ari et termine alors 3ème.

**ROMAIN THOMAS
(M2 -73KG - FLORENNES)**

Au premier tour il écarte KOUKOURUZOVIC Admir (BIH) par Ippon. En demi-finale il s'incline par 2 waza-ari contre CHUBILIDZE Levan (GEO). Repêché en finale de 3 il perd contre LAURIA Philippe et termine donc 5ème.



**HANCI OSMAN
(M2 -90KG - POSÉIDON)**

Il bat au premier tour GORGOLIANI Valerian (GEO) par Ippon. En demi-finale, il s'incline contre USTINOV Konstantin (GER) par 3 shidos à 2. En finale de 3, il bat CAMPELLO Cyrille (FRA) par Ippon et remporte la médaille de bronze.

**BURTON ARNAUD
(M2 -100KG - FLORENNES)**

Lors de son premier combat, il rencontre LE-MAIRE Cédric (FRA). Il s'impose par 2 waza-ari. En demi-finale, il perd par waza-ari contre GHVINIASHVILI Paata (GEO). Repêché en finale de 3, il perd malheureusement contre KO-WALSKI Szymon (POL) par waza-ari et termine donc 5ème.

Après les journées individuelles, JudoWB termine avec 3 médailles d'or et 4 médailles de bronze. Au niveau national la Belgique a remporté 4 médailles d'or, 4 médailles d'argent et 10 médailles de bronze. Le pays se retrouve 6ème au classement général des nations sur 34.

**LA BELGIQUE A ÉGALEMENT ALIGNÉ
3 ÉQUIPES LORS DE CES CHAMPIONNATS
D'EUROPE :**

DEVOS Lander (JV -66kg); ROMAIN Thomas (JWB -73kg); BELEHO Rodrigue (JV -81kg); BURTON Arnaud (JWB +90kg) constituent la première équipe en M1-2.

Lors de la première rencontre ils battent l'équipe de Bosnie-Herzégovine par 3 victoires à 2. En demi-finale, ils perdent contre la deuxième équipe de Géorgie 5-0. En finale de bronze, ils s'inclinent contre la première équipe de France avec un score de 1 victoire à 4. Ils terminent donc au pied du podium.

DEMIDDELE Mike (JWB -66kg); TURELUREN Sander (JV -66kg); LAURIA Philippe (JWB -73kg); MILIOTO Antonino (JWB -73kg); TA-FILI Drilon (JWB -81kg); HANCI Osman (JWB -90kg) ; DE LAET Gunnar (JV +90kg) forment la deuxième équipe M1-2

Ils battent l'Italie lors de leur première rencontre 4-1. En demi-finale, la première

équipe de Géorgie les bat 5-0. En finale de 3, ils battent la deuxième équipe de France 4-1. Ils décrochent ainsi la médaille de bronze.

AGOSTINI Ermanno (JWB -66kg); CRISTEA Augustin (ROU -73kg); BARNICH Yvan (JWB -81kg); VANDEVOORT Dirk (JV -90kg); VAN DE PERRE Benoit (JWB +90kg) constituent l'équipe M5-6-7.

Ils s'inclinent au premier tour contre la première équipe de France 2 victoires à 3. En repêchages, ils battent l'Italie 5-0. Ils s'imposent en finale de 3 contre la seconde équipe de France avec le score de 3 victoires à 2. Il termine donc à la 3ème place.

Félicitations à tous !



LES GILONS SUR LE SOMMET DE L'EUROPE

Toujours à Sarajevo, le championnat d'Europe kata s'est tenu à la suite du championnat d'Europe vétérans. Deux couples de Judo Wallonie-Bruxelles étaient présents sur place.

Parmi eux, Jean-Philippe et Nicolas Gilon se sont à nouveau imposés en maîtres en Katame-no-Kata. Après avoir terminé premier de leur poule avec un très beau score, ils peuvent donc accéder à la finale. Ils y rencontrent une très belle opposition, mais finissent par décrocher l'or avec seulement 1 point d'avance sur la paire néerlandaise Tycho Van Der Werff-David Lefevère !

Toujours en Katame-no-Kata, Dimitri Closset et Yvan Barnich terminent 5èmes de leur poule. Ce ne sera malheureusement pas suffisant pour accéder à la finale, mais le duo est en pleine progression. Nul doute qu'ils retenteront l'expérience.



KATA GURUMA CONTRE GARDE OPPOSÉE

1



Tori doit avoir le bras en-dessous de celui d'Uke, prise au revers.



Retrouvez ce geste sur Youtube

2



Tori vient saisir la manche de Uke par-dessus le bras.

3



Tori vient tirer sur la manche afin de venir la verrouiller dans son coude avec une traction du bras gauche.

4



Tori va saisir la manche d'Uke afin de le contrôler. Ensuite Tori exerce une légère poussée afin de mettre Uke en déséquilibre.

5



Tori glisse en-dessous du bras et ramène la manche saisie en direction du ventre d'Uke. Essayer de garder un contact sur le haut du corps de Tori.

6



Tori ferme son coude et projette Uke sur le côté en poussant sur la manche en direction du ventre.



Tori garde un contrôle continu sur Uke.

Deux possibilités pour faire lâcher le bras d'Uke en Juji Gatame suite à un retournement en position quadrupédique.



Retrouvez ce geste sur Youtube



Tori introduit la jambe entre les genoux d'Uke puis introduit le bras par-dessus le bras d'Uke.



Tori garde une tension sur le bras ainsi que le contrôle d'Uke avec ses jambes.



Tori engage son bras le plus loin possible afin d'aller saisir sa propre cuisse.



Uke défend en venant pousser la cheville de Tori afin d'enlever le contrôle sur la nuque.



Tori va changer de bras et simultanément inverser la position du corps afin de retrouver le contrôle d'Uke avec sa jambe.



Tori va pousser sa jambe tout en gardant le contrôle d'Uke, celui-ci va rouler sur sa diagonale arrière.



Tori vient croiser les pieds pour un bon contrôle du bras.

Première possibilité pour faire lâcher le bras d'Uke



Retrouvez ce geste sur Youtube

15



Tori vient saisir son revers en restant le plus droit possible afin de garder une pression sur le bras.

16



Tori vient mettre son tibia sur les avant-bras d'Uke, tout en gardant le contrôle de la tête avec l'autre jambe.

17



Tori à l'aide de la jambe qui est en contrôle de la tête vient verrouiller le contrôle sur le pied. Cette action permet de créer une rupture de la saisie d'Uke

18



Une fois la rupture de la saisie effectuée, Tori garde la pression avec ses jambes et se met sur le dos.

Deuxième possibilité pour faire lâcher le bras d'Uke



Retrouvez ce geste sur Youtube

19



Tori vient saisir la ceinture d'Uke avec la paume de la main vers le haut.

20



Tori monte sur Uke avec l'aide de la jambe arrière et vient poser la main contre la cuisse.

21



Tori étant en équilibre sur Uke, il vient mettre la jambe arrière sur la tête d'Uke.

22



En même temps, Tori vient tendre le bras et tirer sa jambe vers l'arrière afin de faire lâcher la saisie d'Uke. Le corps d'Uke sera alors en « croissant ».

23



Tori sert les jambes afin de garder un contrôle sur le bras d'Uke et se met sur le dos.

Formation Arbitrage Chronométrage

J
U
D
O

21 et 22 septembre 2024

De 9h à 17h

Arbitrage : 15 ans accomplis et 3e Kyu
Chronométrage : 15 ans accomplis et 6e Kyu

Centre Sportif de Blocry
Place des Sports 1 - 1348 Louvain-la-Neuve



SCAN ME

Formation coach

29 septembre 2024

9h - 17h

Save The Date

**Hall d'athlétisme - Salle "Le Foyer"
Centre Sportif Le Blocry de Louvain-la-Neuve**





**Repartir avec
l'or, l'argent et
le bronze ?**

**Quel que
soit votre
truc...**

Parce que c'est possible



Lotto