



### Sommaire :

- Ça s'est passé au JAK....
- Le conseil technique de...
- Bientôt au JAK
- Les talents cachés
- Respect des horaires....
- Espace jeux
- Résultats...

自  
他  
共  
栄

## Edito...

Chers Amis sportifs,

La 51ème saison du JAK démarre, et c'est avec ce plaisir si délicieux de la fin des grandes vacances, chargée d'exploits à raconter, que nous nous sommes retrouvés.

Le contact du kimono, l'odeur particulière du dojo, la jubilation des premiers saluts, les blagues qui fusent dans les vestiaires, ... autant de « premières gorgées de bière et autres plaisirs minuscules » que nous partageons chaque année.

Chacun vient avec son propre objectif, parfois immuable, parfois ambitieux pour cette année. L'un préparera son passage de grade, l'autre glanera des médailles en

compétition ou d'autres chercheront le plaisir et la convivialité. C'est cette diversité qui fait (on peut le dire après 50 ans!) notre réussite.

Toute l'équipe d'animation sera là pour affiner vos objectifs et vous aider à les atteindre dans les meilleures conditions.

Bonne saison et bonne lecture du « Hajimé! » nouvelle version, les jeunes reporters et autres pigistes sont au passage les bienvenus pour contribuer à sa rédaction pour une publication dorénavant régulière sous ce format.

Emmanuel BERTIN  
Membre du comité directeur

## Ça s'est passé au JAK...la rentrée du Taïso

Les pratiquants du Taïso ont fait leur rentrée. Une vingtaine de courageux se réunissent les jeudi midi et samedi matin pour travailler leurs exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement.

Plus de filles que de garçons, comme ce samedi matin durant lequel débutants et habitués ont retrouvé avec plaisir Sylvie leur « coach ».

Une rentrée en douceur selon Sylvie pour un réveil musculaire sans traumatisme après les longues vacances d'été. Parmi les garçons, au fond comme d'habitude, on a retrouvé Jean-Pierre qui est amoureux de

la prof et qui fait tout pour se faire remarquer !

Florence, une nouvelle adhérente au JAK, était ravie de cette première séance, idéale dans ce créneau horaire juste avant d'aller foncer faire les courses...

Si vous voulez vous aussi découvrir le Taïso profitez de la séance du 27 septembre «Tous au Taïso!».



## Le conseil technique de ...Marc-Antoine



Terminé les vacances!



Semaine 1 : N°1 + N°2

Semaine 2 : N°3 + N°1

Semaine 3 : N°4 + N°1

Semaine 4 : N°3 + N°2

Pour attaquer dans de bonnes conditions la saison 2008/2009 voici un plan de préparation physique proposé par Marc-Antoine. Ce programme s'adresse à des judokas s'entraînant 2 fois par semaine (cadets, juniors, séniors).

**SEANCE N°1 :** footing à allure modérée. Exercices de renforcement musculaire :

- Pompes 8 à 10 séries de 10/15 répétitions.
- Abdominaux 8 à 10 séries de 20 à 25 répétitions
- Traction des bras 6 fois 4 à 6 répétitions
- Flexions 5 à 6 séries de 20 à 25 répétitions

**SEANCE N°2 :** exercices d'intervalle-training en course. Intensité : proche de la vitesse maximale (80%). Durée 15s. Temps de repos : 30s. Répétitions : 10. Nombre de séries : 2, repos entre les séries : 8s.

**SEANCE N°3 :** travail de vitesse en course. Intensité : vitesse maximale. Durée : 10s. Temps de repos : 3s. 6 à 8 ré-

pétitions.

**SEANCE N°4 :**

Exercices d'intervalle-training en résistance musculaire. Intensité : 80%, durée : 10s, Temps de repos 30s. Nombre de répétitions : 10. Nombre de séries : 2. Types d'exercices de bras, de jambes, de tronc en alternant tirer et pousser. Etablir un parcours de 5 exercices et faire 2 tours.

## Bientôt au J.A.K...

Depuis quelques temps maintenant et surtout depuis l'année dernière, les **Foulées Lambersartaises font partie intégrante de notre calendrier sportif.**

Pour le plaisir ou pour votre préparation physique...**INSCRIVEZ-VOUS** sous les couleurs du JAK à cette course pédestre qui se

déroule ce dimanche 28 septembre dès 9h dans les rues lambersartaises.

L'année dernière nous étions en orange, cette année le t-shirt noir du JAK sera de mise pour faire la promotion de notre club (quelques exemplaires sont encore disponibles). 2, 5 ou 10 km ou semi-marathon...à vous de choisir !

**2km, 5km, 10km  
ou semi-  
marathon...à  
vous de choisir !**



Pierre qui souffre en souriant



## Les talents cachés du JAK...

### ...le Commissaire Mathieu...

**Hajimé!** : *Mathieu en plus d'être ceinture noire 2ème dan et Responsable du matériel dans les Travaux publics, tu es aussi Commissaire sportif. Peux-tu nous dire en quoi cela consiste et ton niveau?*

**Mathieu:** Le Commissaire sportif est l'un des piliers de l'organisation d'une compétition. C'est la personne qui contrôle et enregistre les combattants lors de la pesée, ensuite elle tient la table de mar-

que ainsi que les tableaux de compétition. Je suis actuellement au niveau régional donc j'interviens dans toutes les manifestations jusqu'aux compétitions régionales.

**Hajimé!** : *comment est né cette envie de rendre service? Combien cela te prend-t-il de temps dans l'année?*

**Mathieu :** Il y a quelques années, j'ai participé à la coupe

du jeune arbitre pour découvrir ce qu'était l'arbitrage, de là les responsables m'ont proposé de devenir commissaire sportif. Je me suis lancé dans l'expérience dans l'optique de découvrir le judo d'un autre point de vue que celui de compétiteur ou spectateur. A mon niveau, je participe à une dizaine de manifestations au cours de l'année.

(suite page 3)

## Les talents cachés du JAK...(suite) ...le commissaire Mathieu...

**Hajimé!** : Cette activité t'aide-t-elle dans ta vie professionnelle ou personnelle?

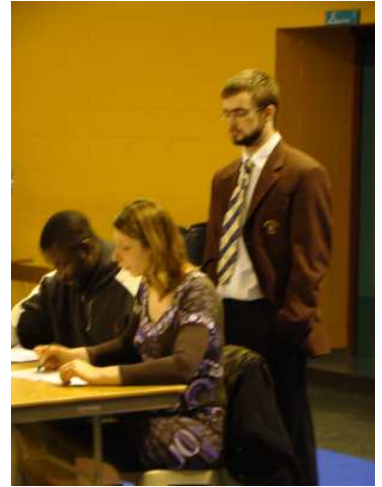
**Mathieu:** Cette activité a été ma première expérience de poste à responsabilité ; en effet, le commissaire sportif a la responsabilité des combattants et du bon déroulement de la compétition. De plus, il évolue au sein d'une équipe avec laquelle il doit prendre des décisions plus ou moins importantes. Ha oui !!! c'est la première fois où j'ai dû m'habiller en chemise cravate pour aller travailler !

**Hajimé!** : quel plaisir trouves-tu dans cette activité et quels sont tes objectifs cette année? Y-a-t-il des examens à passer pour monter les échelons? Comment vois-tu les choses pour toi?

**Mathieu :** Malheureusement, je ne vais pas pouvoir continuer à cause de mon activité professionnelle. Cependant, j'aurais aimé resigner car cette année j'aurais participé à des compétitions de haut niveau, mais ce qui me manquera le plus, ce sera de ne plus être aux premières loges pour voir les jeunes lambersartois monter sur le podium. Pour les

jeunes voulant se lancer dans l'aventure, il suffit de contacter la ligue du Nord Pas-de-Calais pour commencer en tant que stagiaire pendant un an. Ensuite, ils seront régulièrement évalués et en fonction de leurs performances, ils évolueront plus ou moins rapidement.

(découvrez un nouveau talent dans le prochain Hajimé!)



## Respect des horaires = respect des partenaires...

Chaque année nous passons en revue les règles que nous suivons tous dans le dojo (sandales aux pieds, hygiène irréprochable, ongles coupés, etc) parmi celles-ci nous souhaitons insister sur le respect des horaires :

Etre à l'heure est une preuve de respect pour les partenaires et pour les encadrants. C'est le gage d'une bonne entente et d'une bonne progression dans

la pratique du jujitsu ou du judo. **Notamment pour les enfants nous recommandons les points suivants :**

- Conduire les enfants jusqu'au dojo et non simplement à la grille, ceci pour éviter qu'ils ne se retrouvent seuls au cas où le dojo serait fermé (nul n'est à l'abri d'un imprévu)
- Toujours prévoir le temps

nécessaire pour mettre le kimono et bien sûr les sandales

- Surtout venir rechercher les enfants à l'heure afin d'éviter le stress pour ceux-ci et de faire perdre du temps aux encadrants
- Les enfants pouvant repartir sans adultes doivent être signalés au préalable au bureau.



**Surtout venir rechercher les enfants à l'heure afin d'éviter le stress pour ceux-ci et de faire perdre du temps aux encadrants**

## Espace jeux...

Vous connaissez le principe du sudoku...de 1 à 9, complétez la grille sans mettre le même chiffre en ligne, en colonne et dans les carrés de 9 cases. Bon courage...

### Niveau ceinture orange

	7		6		3		1	4
8				9				
	6	3	2	1		8		
				3			5	9
6			9			4		1
9	2		4		1			8
	5		8					3
4		1	3	6	2	7	8	
3		6	1			9		2



*Siège social:*

JAK LAMBERSART

52 avenue de Viersen 59130 Lambersart

*Lieu d'entraînement:*

Centre sportif Georges Delfosse, Dojo Jean-François Ribeaucourt,  
allée Georges Delfosse 59130 LAMBERSART

Téléphone : 06 09 89 69 72 (Marc-Antoine)

Messagerie : [marc-antoine@jak-lambersart.org](mailto:marc-antoine@jak-lambersart.org)

Rédacteur en chef : Emmanuel Bertin

Ont collaboré : Nadine Bertin, Marc-Antoine Le Cap, Mathieu Butel.

Crédits photos : Emmanuel Bertin, Daniel André

## Résultats sportifs :

**COMPÉTITIONS** : Renseignez-vous auprès de Marc-Antoine et surveillez le tableau d'affichage afin de vous tenir au courant des prochaines compétitions de judo. Pour participer, il faut posséder un passeport sportif (8 euros) à jour des timbres de licences et de la mention « apte à la pratique du judo en compétition » (certificat médical). Bon courage !

### STAGES VACANCES 2008/2009 (Jeunes nés entre 1994 et 2002)

Toussaint : du lundi 3 novembre au mercredi 5 novembre

Noël 1: du lundi 22 décembre au mardi 23 décembre

Noël 2: du lundi 29 décembre au mardi 30 décembre

Hiver : du lundi 23 février au mercredi 25 février

Printemps : du mardi 28 avril au jeudi 30 avril

Été 1 : vendredi 3 juillet

Été 2 : du lundi 6 juillet au mercredi 8 juillet

Été 3 : du lundi 31 août au mercredi 2 septembre

[www.jak-lambersart.org](http://www.jak-lambersart.org)



**Judogis ADIDAS** disponible à partir de 20 euros.

Passez votre commande au bureau.

## Les infos du club ....

Véritable moment privilégié entre les enfants et les adultes, le **WEEK-END DU SPORT EN FAMILLE** est une opportunité que le club saisit chaque année.

Cette année le **samedi 27 septembre** les jeunes judokas invitent leurs parents à venir pratiquer avec eux leur sport préféré.

Il suffit d'enfiler une tenue de sport et de vous laisser guider par Marc-Antoine et les petits professeurs d'un jour!

- 10h30/11H : baby 2004
- 11h15/11h45 : baby 2003
- 13h30/14h15: scolaires 2001 et 2002
- 14h30/15h15: scolaires 1998, 1999, 2000



*Quelques photos du week-end de 2007...du plaisir, de la bonne humeur et un peu de sueur*

