



JudoCom



LE MOT DU COMITE :

Chaque début d'année nous nous envoyons le traditionnel « mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année ». Je ne dérogerais pas à cette tradition et je présente les miens à tous les judokas, enseignants, dirigeants et leurs proches. Il y a aussi une autre tradition pour nous judokas : la cérémonie des vœux et le « Kagami Biraki ». Cette cérémonie a lieu dans tous les dojos Japonais en début d'année. Lors de cette manifestation les élèves manifestent leur reconnaissance et leur respect à leur Maître et lui offrent les démonstrations les plus parfaites de ce qu'ils ont appris. Nous organisons, nous aussi, cette cérémonie en début d'année au niveau régional et ceci en tournant dans les 3 départements. Cette année le Kagami Biraki a eu lieu à Laon où il a été remis les grades de ceintures noires des promus de l'année 2010 du 1er au 5ème dan. Plus de 150 ceintures noires étaient présents sur les tatamis. « Ce fut une occasion pour eux de reprendre contact avec la grande famille judo, de renouer et de consolider des relations ainsi de voir les autres et soi-même avec un regard neuf. Chaque judoka que nous sommes est une facette du miroir (kagami) qui nous renvoie notre image. Cette rencontre se faisant avec bonne humeur et convivialité ceci nous apporte des reflets positifs de notre personne par les encouragements et les sourires de nos amis. A nous d'ouvrir notre esprit et d'utiliser cette source d'énergie pour prendre un nouvel élan, nous réaliser et peut-être briller lors de cette nouvelle année dans le respect des principes du judo :

« JITA YUWA KYOEI » au service les uns des autres

« SEIRYOKU SAIZEN KATSUYO » dans la meilleure utilisation de l'énergie...

Secteur Ethique et Tradition de la FFJDA »

Chaque club de judo Isarien devrait reprendre cette tradition à son compte, et en particulier ceux qui s'éloignent du judo traditionnel qui leur semble vieillot et qui se dirigent vers « un sport commun », et expliquer à leurs licenciés la légende du kagami biraki : l'ouverture du miroir. Le judo n'est pas n'importe quel sport, le judo a une éthique et des traditions que beaucoup envient.

Merveilleuse année à toutes et à tous



Jacky ERISSET
Président du Comité Oise Judo



JudoCom

COMMISSION FORMATION, KATA et CEINTURES NOIRES:

JUGEMENT EXAMEN KATA

Un regroupement des juges régionaux kata s'est déroulé le samedi 8 janvier à Laon sous la direction de Michel Algisi, référant national et de Jean-Pierre Delmail, référant régional. L'objectif était l'harmonisation entre juges lors de passages de grade, en reprenant un à un, les critères fédéraux. Le Nage No Kata a été le kata de travail.

Trois couples de candidats (cadettes - juniors - vétérans) ont participé à ce groupe de travail en se présentant en situation d'examen. Cette formation a été très instructive car ces trois prestations ont apportées à chacun matière à échanger sur ce qui se voit (de bien et de moins bien) lors des examens.

Notre souhait est d'apporter aux enseignants et pratiquants, toutes les précisions et attendus pour la préparation aux katas. Nous rappelons par ailleurs, pour ceux qui en éprouvent le besoin et qui en ont la possibilité, que tous les samedi matin au dojo de Montataire, sous la direction de Jacky Erisset, 7ème dan, juge national, nous sommes à votre disposition pour la préparation aux examens.

Prochain stage Kata au dojo de Montataire
Samedi 12 Février 9:00 - 12:00

COUPE DEPARTEMENTALE KATA

31 janvier 2011-01-30
Pont Ste Maxence

NAGE NO KATA

Catégorie : ceinture noire

1er

MOREIRA Alexandre CN 2D, Judo Club Crevecoeur
HACHIN Antony CN 2D, Judo Club Crevecoeur

Catégorie : Kyu

1ère

LANGHAM Justine CM, Dojo Creillois
OLIVIERA Julie CM, Dojo Creillois

2ème

LECLERC Benjamin CM, Dojo Creillois
BOISIVON Quentin CM, Dojo Creillois



JudoCom

KODOKAN GOSHING JITSU

Catégorie : ceinture noire

1ère

BLAS Marie Claude CN 1D, US MOUY

RAMEL Véronique CN 1D, US MOUY

Catégorie : Kyu

1er

LI Daniel CB, Jujitsu Pontois

TANG Kevin CB, Jujitsu Pontois



Les participants à la Coupe Kata

Félicitations aux candidats et aux enseignants.

Rendez vous les 05 mars 2011 à LAON (02) pour la Coupe Régionale

Inscriptions ouvertes à tous au secrétariat de la ligue **avant le 23 Février.**

Formation n° 3 Animateur au dojo de Montataire

Samedi 26 Février 9:00 - 12:00



Pascal BURANELLO
Vice-Président Oise Judo
Resp Com des CN

pascal.buranello@wanadoo.fr

COMMISSION JU-JITSU :

STAGES ET ENTRAINEMENTS JUJITSU :

Le prochain stage de Ju Jitsu se déroulera à Thourotte, le 13 Février prochain. En complément à ce stage Départemental s'ajoutera, en parallèle, un entraînement spécifique combat (fighting system) pour les personnes intéressées.

RESULTATS :

A l'Open expression combat de Pontault-Combault,
Jérôme LECLERC, en - de 62 kg, ceintures de couleur et Jean-Philippe LOISELEUX, en -62 kg marrons/noires, tous deux du FCL Neuilly en Thelle terminent à la première place.



JudoCom

Ici Jérôme Leclerc



Championnats de Picardie Duo Système

Valérie Kadziolka et Aziz Moukni, du club de Venette, se classent premiers dans la catégorie marrons/noires mixte

Laurent Come et Félix Detrez, du club de Grandfresnoy, se classent premiers en catégorie marrons/noires.



Christian ISTANCE
Formateur régional chargé du développement de la pratique

info Ju-jitsu :

Le dojo de Venette et le dojo Pontois vous accueillent **tous les dimanches matins de 9h à 12h** pour perfectionner et vous aider sur toutes les facettes du ju-jitsu. (Sauf les dimanches de stages départementaux).

Le dojo de Pont Ste Maxence est situé rue Théophile Richard dojo Léo Lagrange .

Le dojo de Venette est situé rue du château (à coté du terrain de football.)

Jean-Maurice Parizot



JudoCom

COMMISSION ARBITRAGE :

Un nouvel arbitre F2.

Sébastien Docclo de Pont Ste Maxence vient d'obtenir le 1er dan.

Arbitre stagiaire depuis 2 saisons, nous attendions cet évènement pour rendre son statut officiel.



Sébastien a gagné les coupes départementale, régionale, et interrégionale du jeune arbitre cadet.

Il a ensuite été convoqué, et a arbitré une finale nationale cadet.

Comme le règlement le stipule, il va rejoindre directement le groupe des arbitres régionaux, l'a précisé le responsable régional Pierre Le Troadec.

Nous lui souhaitons une belle carrière d'arbitre.



Eric CAUVEL,
Commission Arbitrage

COMMISSION JUDO & PERSONNES HANDICAPEES:

1) Spécial Passage de grade pour JUDOKA en situation de Handicap.

Si vous avez ce projet en club ou bien l'envie d'un grade supérieur pour une personne handicapée faites vous connaître, nous sommes à votre écoute.

Une écoute particulière pour bien se préparer au passage de grade, et d'éviter certaines erreurs. A la commission départementale JPH, nous commençons à avoir un peu d'expérience en ce domaine, qui n'est d'ailleurs pas simple, avec certaines contraintes



JudoCom

1) Préambule

Comme il est précisé dans les principes d'attribution des grades de ce chapitre, la C.S.D.G.E. de la F.F.J.D.A. a comme préoccupation d'aménager, préciser, améliorer, compléter, en fonction des expériences, la présente réglementation.

Il faut rappeler que le grade de ceinture noire n'est pas une récompense. C'est le reflet de compétences dans les trois domaines SHIN, GHI, TAI, qui en sont les composantes nécessaires.

Le jury fera la part du handicap dans chacune de ces trois composantes.

A cet effet, chaque CORG qui aura un candidat handicapé inscrit pour un passage, devra faire appel aux avis d'un médecin ou du médecin de Ligue et du responsable judo et Personnes Handicapées de la Ligue à défaut du médecin fédéral national.

Afin de réunir le jury en temps utile et d'avoir un premier avis, le dossier d'inscription du candidat mentionnera les difficultés de réalisation inhérentes au handicap. Le dossier sera renseigné par le candidat ou l'enseignant et attesté par le médecin qui a rédigé le certificat médical de non contre-indication à la pratique du judo.

L'enseignant attestera d'une pratique intégrée ou au moins intermittente avec des judokas valides, dans une structure fédérale F.F.J.D.A.

2) Modalités de passage

Voir les textes officiels 2011

b) Handicap physique

Pour cette catégorie, chaque cas doit être traité de façon individuelle. Les handicaps revêtant des champs très divers.

Le jury s'attachera à juger les techniques réalisées par le candidat, sans sanctionner ce qu'il ne peut pas faire à cause de son handicap.

c) Handicap mental

Les judokas ayant une déficience mentale légère peuvent atteindre le niveau technique requis pour passer la ceinture noire.

Parfois, la difficulté pour ces candidats est de comprendre les questions du jury. Le stress de l'examen peut provoquer un blocage. Une interrogation sous forme imagée facilitera grandement la compréhension de la question posée.



JudoCom

2) Animation à venir :

- En projet d'une animation par équipe handi - valide à Thourotte le 10 avril .
- La commission DJPH souhaite bonne chance à Olivier et à son professeur Michel du club du Meux pour sa dernière épreuve technique CN à Lallaing . Bon courage les gars...

Un grand merci aux membres de la CDJPH de l'Oise qui iront prêter mains fortes , à la réussite de l'animation régionale du « Picardie Tour 3^{ème} étape JPH » dans l'Aisne à Bucy le Long.

Cordialement



Albert Marcati,
Responsable des Commissions
Départementale et Régionale
Judo & Personnes handicapées

COMMISSION FEMININES

Le deuxième regroupement des féminines aura lieu :

Le samedi 5 février 2010 de 14h00 à 16h00

Au Complexe sportif, Rue de Bethléem, 60128 Plailly.

Au programme : Sport chanbara, judo, jujitsu. Nous vous attendons nombreuses de benjamines à seniors.

La commission féminine de l'Oise à besoin de s'étoffer, plus nous seront et plus nous aurons d'idées pour faire avancer le judo féminin dans l'Oise. Nous sommes à votre écoute et toutes les propositions seront les bienvenues.

Fabienne CREPY
Commission féminine
famillycrepy@aol.com



JudoCom

COMMISSION MEDICALE :

V- Traumatismes du coude.

Rappel :

1- Les os en présence

Humérus : os du bras, avec

- une apophyse externe = épicondyle
- une apophyse interne = épitrochlée
- une trochlée en avant

Il s'articule avec le cubitus et le radius, les os de l'avant-bras

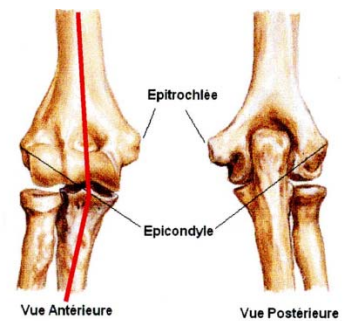
Cubitus : - l'olécrane qui bloque en extension

- la coronoïde qui bloque en flexion

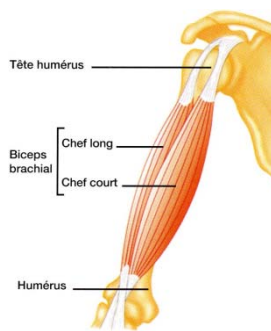
Il s'articule avec humérus et radius

Radius : permet une rotation de l'avant-bras (pronation et supination)

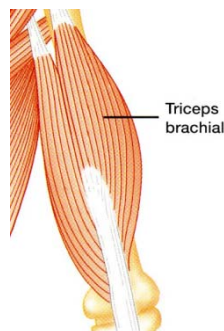
Il s'articule avec humérus et le cubitus



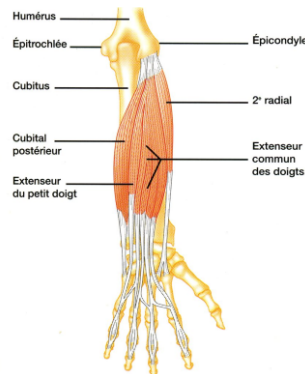
2- Les muscles



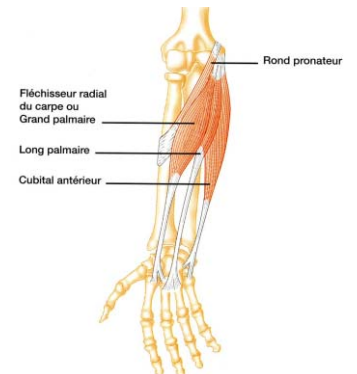
Biceps : flexion de l'avant-bras sur le bras



Triceps : extension

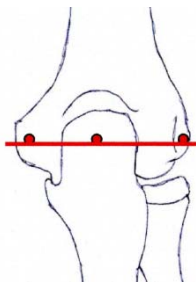


Les épicondyliens

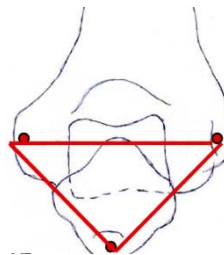


Les épitrochléens

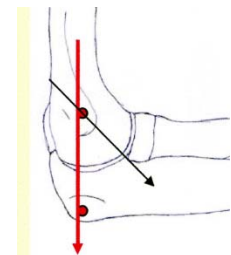
3- Repères anatomiques : recherchés par le professionnel médical sur place



Coude en extension : épicondyle-olécrane-épitrochlée dans le même plan



Coude en flexion à 90° : on recherche le triangle de Nelaton



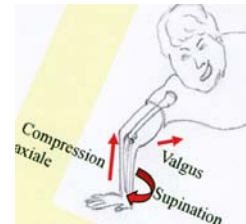
Vue latérale en flexion : alignement épicondyle-pointe de l'olécrane



JudoCom

Mécanismes lésionnels :

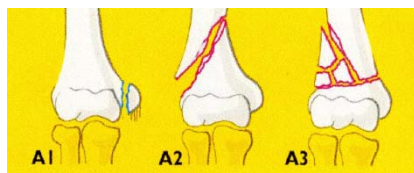
- **Chocs directs** sur le coude par chute mal exécutée ou par mouvement de flexion-extension répétés
- **Chocs indirects** : chute sur la main l'onde de choc est transmise par la diaphyse radiale
- **Par mouvement forcé** : choc indirect sur un coude en extension



Types de lésions

Fractures : déformation, ecchymose, gonflement, traumatisme violent.

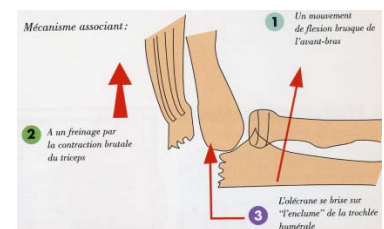
- **De l'humérus** : de la diaphyse, de la palette (extrémité inférieure articulée avec radius et cubitus). Coude gonflé, déformé, hématique
- **Arrachement osseux**, le plus souvent au niveau de l'épitrachée.
- **Du cubitus** : de l'olécrane ou de l'apophyse coronéide : Coude gonflé, déformé, hématique



Fracture de la palette humérale



Fractures de l'olécrane du cubitus



Mécanisme

- **Du radius** : de la tête



- **Particularités chez l'enfant** : fracture en « bois vert », en « motte de beurre » fissuration simple = fractures non déplacées, dont le diagnostic n'est pas toujours évident (impotence + point douloureux précis sans déplacement).
- **Cas particulier exceptionnel** : fracture de fatigue douleur d'effort disparaissant à l'arrêt de l'exercice, mais s'accroissant inexorablement.

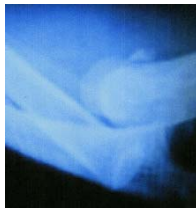


JudoCom

Luxations :

Les plus fréquentes, après celles de l'épaule, 25% des lésions de l'articulation du coude.
 Perte de l'alignement des repères anatomiques postérieurs. **Pas de tentative de réduction sur place.**

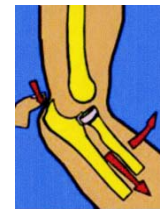
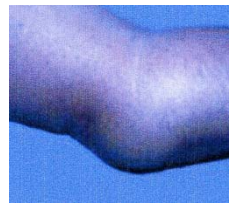
- Antérieure, postérieure (la plus fréquente) ou postéro-externe.



Antérieure

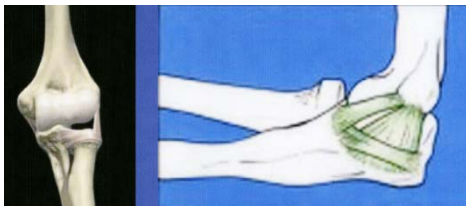


Postérieure la plus fréquente



Postéro-externe

Entorse : le plus souvent lésion du Ligament Latéral Interne.



Ligament latéral interne = le plus important,
 tendu en flexion-extension



Ligament latéral externe = stabilité rotatoire
 et en varus

Lésions musculo-tendineuses :

- Rupture du biceps au niveau inférieur : rare due à une violente contraction des fléchisseurs du coude s'opposant à une extension passive = chute, « arm-lock »
- Rupture du triceps : dans les sports de combat par extension active ou flexion forcée.
- Syndrome de la loge : douleur musculaire à l'effort, à type de pseudo-crampe, dans la loge antérieure de l'avant-bras. Ou forme aigue associant ischémie de l'avant-bras avec des paresthésies (fourmillements) dans les doigts. Du à une compression ou à un traumatisme direct.

Tendinopathies : ce sont des tendinites d'insertion touchant le tendon et le socle osseux où il se rattache

- 1- Epicondylite ou Tennis elbow : Dans de nombreux métiers et au cours de nombreuses activités sportives : atteinte due aux sollicitations répétées de l'ensemble des muscles s'insérant sur l'épicondyle
- 2- Epitrochléite ou « Golf's elbow » : concerne les muscles qui s'insèrent sur l'épitrochlée



Vues postérieures : Epicondylite Epitrochléite



JudoCom

Lésion de la bourse séreuse :

- Hygroma du coude : **Si aigu** = rechercher une fracture de l'olécrane



Autres :

- Arthrose : conséquence de traumatismes directs répétés
- Plaie : le plus souvent bénigne

En cas de traumatisme aigu :

Présence de signes de gravité = évacuation du blessé

- Persistance de la douleur malgré l'immobilisation du membre : avec des fourmillements = atteinte nerveuse
- Douleur en coup de fouet : rupture du biceps ou du triceps
- Déformation : fracture ou luxation
- Absence de pouls

Absence de signe de gravité apparent = évacuation si :

- Impotence fonctionnelle du membre
- Douleur sans impotence

Absence de signe de gravité

- Bilan : recherche des repères anatomiques, testing musculaire, amplitudes articulaires
- Reprise du sport selon motivation avec surveillance



Quel que soit le traumatisme, arrêt du sport pour un enfant

Ne pas tenter de réduire sur le terrain

Immobiliser dans la position la moins douloureuse en attendant les secours

Dr Claude Cateloy, membre de la commission médicale

KENDO-SPORT CHANBARA :

Pour tout renseignement concernant cette activité, merci de vous adresser à :

M. Michel **PARIGOT** Tél. : **06 81 13 46 35**
E mail : Mparigot@aol.com



JudoCom

COMMISSION COMMUNICATION et JUDO LOISIRS :

Judo Loisirs :

La prochaine soirée consacrée au Judo Loisirs est programmée le Mardi 8 Mars, salle Robida, à Compiègne.

Nous vous rappelons que ces soirées sont basées sur les échanges et la convivialité entre Judo-kas, ce qui peut représenter beaucoup aux yeux de nombreux de nos licenciés. Merci donc aux correspondants et Professeurs de faire circuler et de relayer ces informations auprès de vos licenciés et élèves. Et, pour ceux qui pensent que ces soirées ne peuvent rien leur apporter, pourquoi ne pas envisager qu'ils peuvent y amener quelque chose !

Communication :

Nous vous rappelons que toute modification dans le fonctionnement de vos clubs, et, en particulier, dans la composition de vos équipes d'Enseignants et Dirigeants doit être signalée au Comité Départemental.

Merci donc de continuer à nous signaler ces modifications, sans attendre que les courriers ou courriels nous reviennent et nous obligent à vous rechercher ! Ceci est en particulier valable pour les changements d'adresses mail (ou d'opérateur).

jean-michel.lambour@wanadoo.fr

Jean-Michel Lambour

RESULTATS :

L'Oise sera représentée en **Championnat de France** par équipes 2^{ème} Division par **l'équipe masculine de Senlis** et **l'équipe féminine du JOP** qui se classent toute 2 premières, en Championnat de Ligue, à Laigneville.

Sur la photo, ci contre, les équipes du JOP et de Laigneville qui finissent respectivement 1^{ère} et 2^{ème} du Championnat régional 2^{ème} Div





JudoCom

Prochains évènements :

Février :

| Désignation | J | Date | Lieu | Salle | Catégories concernées | Horaires |
|---|----|-----------|----------------|-------------------------------------|------------------------|-------------|
| Stage Technique Départemental | Je | 10-fev-11 | PRECY sur OISE | Complexe sportif Sente Sorel | Minimes Cadets Juniors | 19h00-21h00 |
| Stage Kata 6 | Sa | 12-fev-11 | MONTATAIRE | Dojo M Tailleman près de la piscine | Enseignants et Judokas | 9h00-12h30 |
| Stage Ju Jitsu 6 et spécifique Fighting | Di | 13-fev-11 | THOUROTTE | Dojo salle Amaury près du jeu d'Arc | Enseignants et Judokas | 9h00-12h00 |
| Stage assistants club et Animateurs 3 | Sa | 28-fev-11 | MONTATAIRE | Dojo M Tailleman près de la piscine | Judokas Marrons/Noires | 9h00-12h30 |

Mars:

| Désignation | J | Date | Lieu | Salle | Catégories concernées | Horaires | |
|---|----|-----------|-------------|--|-------------------------------------|-----------------------|-------------|
| Stage Technique Judo Loisirs | Ma | 08-mar-11 | COMPIEGNE | Salle Robida Rue Rouget de Lisle | Masculins et Féminines | 19h30-21h30 | |
| Animation Poussins (Petits Tigres) 3 | Sa | 12-mar-11 | MOUY | Dojo 55 Boulevard de Surville | Poussins Inscriptions 13h30 – 14h00 | 14h00-16h00 | |
| | Sa | 12-mar-11 | COMPIEGNE | Salle Robida Rue Rouget de Lisle | Poussins Inscriptions 13h30 – 14h00 | 14h00-16h00 | |
| Stage Kata 7 | Sa | 19-mar-11 | MONTATAIRE | Dojo M Tailleman près de la piscine | Enseignants et Judokas | 9h00-12h30 | |
| Stage Ju Jitsu 7 | Di | 20-mar-11 | MOUY | Dojo 55 Boulevard de Surville | Enseignants et Judokas | 9h00-12h00 | |
| Stage Technique Départemental | Ma | 22-mar-11 | SENLIS | Complexe des 3 Arches 30 rue E. Gazeau | Cadets Juniors Seniors | 19h00-21h00 | |
| Championnats individuels 2 ^{ème} Div | Sa | 26-mar-11 | LAIGNEVILLE | Gymnase Place H. Barbusse | Sen masc | -60/-66/ -73/-81 | 14h00-14h30 |
| | | | | | Sen masc | -90/ 100/+100 | 15h00-15h30 |
| | | | | | Sen fém | Toutes les catégories | 15h30-16h00 |



JudoCom

| Désignation | J | Date | Lieu | Salle | Catégories concernées | | Horaires |
|--------------------------------------|----|-----------|-------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------|
| Critérium Benjamins | Di | 27-mar-11 | LAIGNEVILLE | Gymnase Place H. Barbusse | Benj masc | -30/-34 | 08h30-9h15 |
| | | | | | Benj fem | -32/-36 | 08h30-9h00 |
| | | | | | Benj masc | -38/-42 | 10h00-10h45 |
| | | | | | Benj fem | -40/-44 | 10h00-10h30 |
| | | | | | Benj masc | -46/-50/- 55/-60/- 66/+66 | 13h30-14h15 |
| | | | | | Benj fem | -48/-52/- 57/- 63/+63 | 13h30-14h00 |
| Coupe du Jeune Arbitre (Minime) | | | | | Minimes | Inscriptions | 08h30-08h45 |
| Stage d'Arbitrage | | | | | Arbitres Enseignants Judokas | | 8h30-12h00 |
| Open de Ju jitsu Combat | | | | | Toutes les catégories | | 14h30-15h00 |
| Coupe Kyus Jun Sen Masculins Femines | | | | | Toutes les catégories | | 14h30-15h00 |

Passeports sportifs:

Le Comité de l'Oise de Judo vous rappelle que vous pouvez vous les procurer lors des manifestations départementales (vous occasionnant moins de frais de port). Bernard COLIN est chargé de cette mission.

Pour le joindre :

8 rue du beau Regard - 60530 - LE MESNIL EN THELLE. Tél. 06 76 07 22 57.

Email: papyco@wanadoo.fr

ACTIVITES - RESULTATS & PHOTOS

(site Oise Judo) www.oisejudo.com

Nous vous conseillons de vous rendre régulièrement sur le site « Oise Judo » que Thibaut DOUAY met régulièrement à jour. Tout dernièrement il a remodelé ce site en y apportant plus d'informations et une présentation plus conviviale.. Donnez votre avis sur ce site ; Faite un lien avec votre site....

CONTACTS UTILES :

Pour tout besoin, suggestion, n'hésitez pas à contacter directement les membres du Comité Exécutif

Président : Jacky ERISSET

erisset@club-internet.fr

Secrétaire général : Thibaut DOUAY

secretariat.judo.oise@gmail.com

Trésorier général : Michel CAUCHI

michel.cauchi@pcg-informatique.fr

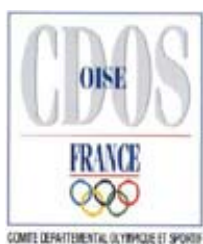


JudoCom

Vice- Président : Pierre LE TROADEC pierreplt@aol.fr
Vice-Président : Pascal BURANELLO pascal.buranello@wanadoo.fr
Le CTSD : Lakhdari BENABDELMOUMENE Lakcdoj@aol.com
Le secrétariat du Comité : oise.judo@club-internet.fr

LE SPONSORING

Nos partenaires, dont vous trouverez les logos et coordonnées, à la page suivante, nous permettent d'offrir aux judokas de notre département plus d'activités. Ils vous permettent aussi d'obtenir quelques avantages.... Prenez contact avec eux, ou avec nous, pour obtenir les conditions spéciales consenties aux licenciés FFJDA....



Samuel Vaast Animateur
Conquête
Tel 06 76 87 39 46
E-mail : [sa-
muel.vaast@lcl.fr](mailto:samuel.vaast@lcl.fr)



Boris.mignot@cg60.fr

Mr Léon RASLE

