

# Hajime!



*Revue de Cannes Mougins Judo*

*Mai 2026*

# *Le mot du président*

## *Éditorial*

Dans une société où tout va toujours plus vite, où l'individualisme prend le pas sur le collectif, où le respect et l'écoute s'effacent au profit de l'immédiateté et du repli sur soi, le judo n'a jamais occupé une place aussi essentielle.

Plus qu'un art martial et un sport de combat, il représente une véritable école de vie. Sur le tatami, chacun apprend que rien ne se construit dans la facilité ou l'arrogance, mais dans le travail, la patience et l'humilité. On y accepte la règle et on apprend à tomber pour mieux se relever.

À travers l'apprentissage technique, le judo transmet des valeurs essentielles comme le respect, la discipline et le contrôle de soi. Des plus jeunes aux pratiquants les plus confirmés,

chacun trouve sur le tatami un espace pour apprendre, progresser, se dépasser et s'épanouir.

Depuis de nombreuses années, Cannes Mougins Judo tente de transmettre cet état d'esprit à toutes les générations d'élèves qui se sont succédé.

A l'heure où nombre de repères se fragilisent, le judo rappelle l'importance de l'effort, de la maîtrise de soi et de l'entraide ; il aide chacun à trouver sa place, à gagner en confiance tout en respectant les autres, dont il a besoin pour pratiquer et progresser.

Des valeurs simples mais tellement précieuses dans le monde d'aujourd'hui.

*Xavier Dezetter*

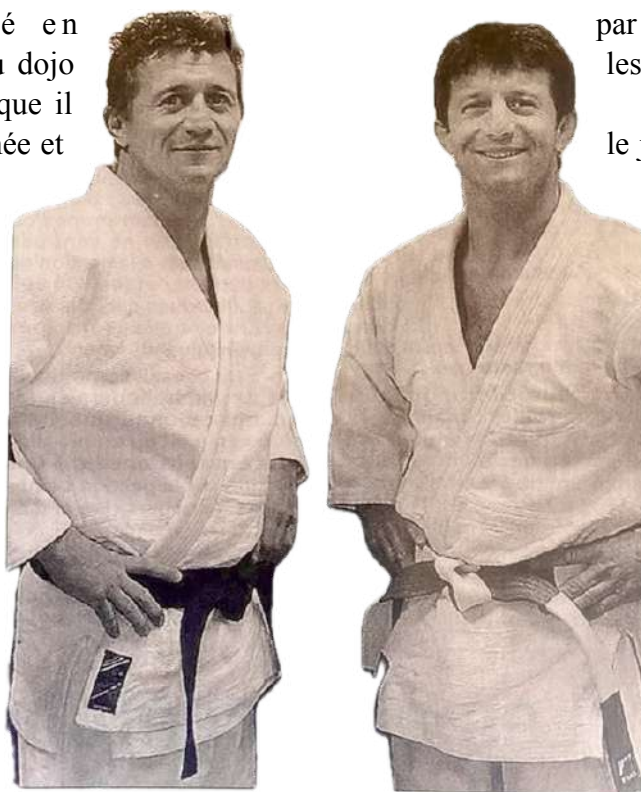
## **Deux villes, deux frères, un club**

Tout a commencé en septembre 1969 à Cannes au dojo de la rue Fellegara. À l'époque il s'appelait le Dojo Méditerranée et était dirigé par Daniel Pinatel.

Cette année là les frères Alain et Patrick Demenech, âgés de 6 et 7 ans, montaient pour la première fois sur un tatami.

Au fil des ans, Daniel Pinatel leur a transmis sa passion du judo.

Ayant passé leur ceinture noire, ils décident d'obtenir le diplôme d'état qui leur donne le droit d'enseigner le judo. Alain saisit l'opportunité de reprendre un club sur la ville de Mougins: le Judo-Kwaï Mouginois. Quant à Patrick, il se voit confier



par son professeur Daniel Pinatel, les clés du Dojo Méditerranée.

Par la suite, Alain développe le judo à Mougins, le Judo-Kwaï mouginois devient Mougins-Judo.

Sur le secteur Cannes, Patrick, avec l'aide de Michel Salzman, crée Cannes-Judo.

Quelques années plus tard, Alain et Patrick décident de rapprocher les deux clubs. Cela a pris du temps car il fallait l'accord des deux municipalités. Les clubs fusionnent en 2018 pour donner naissance à Cannes-Mougins Judo, l'un des clubs les plus importants

de France en nombre de licenciés (800 adhérents).

# Le beau judo, existe-t-il ?



Dans une compétition de judo, on entend parfois certains dire "oui il gagne mais ce n'est pas beau"

Tandis que d'autres se proclament "défenseur du beau judo" C'est une notion à laquelle bon nombre de judokas sont attachés, les professeurs pour caractériser leur manière d'enseigner et les combattants pour définir leur approche du combat et parfois même, pour justifier leurs défaites.

Aujourd'hui le judo est devenu un sport de combat où la finalité est de faire tomber, d'immobiliser pour gagner avant tout. Le judoka n'est pas noté sur l'exécution de son geste, il se doit d'être efficace. Son principe c'est celui de l'efficacité maximum imaginée par Jigoro Kano.

Dans l'esprit de ceux qui pensent défendre le beau judo, les techniques classiques, osoto gari, uchi mata, seoi nage ont une valeur supérieure aux techniques de contre ou encore d'arraché qui font pourtant toutes parties du gokyo.

Cette vision qui ne s'intéresse qu'à la technique utilisée ignore que le judo ce n'est pas seulement l'exécution d'un geste mais qu'il s'agit de déséquilibrer l'adversaire et de lancer une attaque appropriée dans le bon timing.

En réalité, c'est lorsque ces trois éléments sont réunis que le judo est beau. Parler de beau judo est de mon point de vue une erreur, on devrait plutôt parler de bon judo, de judo juste ou tout simplement de judo.

**DANIEL PINATEL**

Pour apprendre un mouvement,  
Répétez le cent fois

Pour qu'il soit beau,  
Mille fois

Pour en saisir l'esprit,  
Dix mille fois



## Le judo, bien plus qu'un sport

### *L'aventure de Paul, 7 ans*

C'est grâce à l'école de Paul, Lochabair, que nous avons entendu parler de ce club pour la première fois. Un mot de la directrice, le premier cours d'essai, et Paul voulait déjà se lancer. Parfois les belles rencontres arrivent simplement, sans qu'on les cherche vraiment.

Paul avait déjà pratiqué le karaté, mais il voulait essayer autre chose. Quand il a entendu parler du centre, sans aucune hésitation j'ai entendu « Maman, je veux essayer, s'il te plaît ». Alors on a dit oui.

Le judo, ça ne s'apprend pas seulement avec le corps, ça se vit aussi dans la tête. Au début, Paul hésitait beaucoup. De nature très doux, sa façon de faire du combat reflétait un manque de confiance qu'on sentait au quotidien. Mais peu à peu, semaine après semaine, quelque chose a changé. Il a commencé à observer les autres, à être plus à l'écoute, à oser essayer même quand il avait peur. Et quand il tombait, il se relevait - encore et encore, sans se décourager.

Au bout de la première année, j'ai vu devant moi un garçon qui ose, qui se lance, qui relève la tête. Un jour, Paul m'a dit quelque chose qui m'a touchée en plein cœur : « Maman, on peut toujours tomber dans un trou, mais on doit toujours se relever, même s'il faut

des milliers de fois ». Ces mots-là, c'est le judo qui les lui a fait comprendre.

Ce qui m'a frappé dès le début, c'est l'attention que ce centre porte au respect et à la discipline. Ce sont des valeurs qu'on retrouve dans les gestes, dans chaque cours, chaque interaction. Paul les a intégrées naturellement, et aujourd'hui ça se voit bien au-delà du tatami. Il est plus confiant, plus serein, et il a compris que l'effort paie toujours, que tomber n'est pas échouer, et que se relever fait partie du chemin. Tout ce travail, il l'a accompli grâce à une équipe de professeurs exceptionnels, à qui je suis très reconnaissante.

Et il y a ce petit moment que Paul adore et qui dit beaucoup sur l'esprit de ce club : la fin des cours. Des jeux collectifs, des blagues, des chansons d'anniversaire chantées tous ensemble en différentes langues... C'est simple, joyeux, et ça crée quelque chose de vrai entre les enfants. Un vrai travail d'équipe, dans la bonne humeur. Paul rentre à la maison avec le sourire - et ça, ça n'a pas de prix.

*Si vous hésitez encore à inscrire votre enfant — lancez-vous. Vous ne le regretterez pas. Et si votre enfant a peur, sachez que c'est justement là que la magie opère*

**A. Kokorina, Parent d'élève**

# Résultats des compétitions

## Benjamins



7 qualifiés pour les championnats en Régional :

Vera Tagbe  
Samana Patricia  
Boumlík Lina  
Kadis Léana  
Sasha Bronchard  
Matteo Salabery  
Maël Glass Gotai

## Minimes



### Département

Eden Glass Gotai 3ème  
Adam Murzaev 1er  
Aslan Akhmaev 2ème  
Boumlík Yassine 2ème

### Régional

Eden Glass Gotai 3ème  
Adam Murzaev 5ème



### Département

Marty Nolan 3ème  
Hebaïel Zachary 3ème  
Emmanuel Modas 3ème  
Sassy Jean 3ème

### Régional

Marty Nolan 1er, qualifié au championnat de France deuxième division  
Jean sassy 2ème, qualifié au championnat de France deuxième division  
Emmanuel Modas 3ème, qualifié pour les France troisième division

## Juniors

### Département:

Astier Tom 1er  
Tom Davidson 3ème  
Shone Kraak 3ème

### Régional

Astier Tom 5ème

## Seniors

L'équipe seniors 2ème des championnats régionaux et qualifié pour les championnats de France première division

Grégory Buselli 3ème, qualifié pour les championnat de France troisième division

## Vétérans

Guillaume Gatti vainqueur des masters de Elven en Bretagne et de Gardane en PACA.

Maxime Flament vainqueur des masters de Savoie et de Tremblay

*Champion de France* 🇫🇷 -81kg

5 eme des championnats du monde



# *Stage Franco-Suisse*

*Pentecôte 2026*

*26 ans d'amitié*



*Un tatami rempli de travail et de bonne humeur pendant trois jours  
Le temps de faire le plein de souvenirs et de découvrir de nouveaux amis.  
À l'année prochaine grâce au judo !*



*Les professeurs et leurs grands sourires  
Au centre, Luc Dabble, fondateur du stage avec Daniel Pinatel  
Une initiative formidable!*

# Enzo, le judo et le métier

## Le combat, la victoire



Je m'appelle Enzo Toriti et je pratique le judo depuis l'âge de 3 ans. Très tôt, j'ai développé une véritable attirance pour la compétition, avec l'envie constante de me dépasser.

À 13 ans, j'ai pris une décision importante : intégrer le pôle espoir de Nice afin de m'inscrire dans un parcours de haut niveau. Ce choix n'a pas été facile, car il impliquait de quitter ma famille et de vivre à l'internat. Mais j'étais déterminé et je m'étais fixé des objectifs clairs.

Au pôle, j'ai eu la chance de m'entraîner avec les meilleurs judokas de la région. Malgré un rythme exigeant entre entraînements et compétitions, je n'ai jamais négligé le travail scolaire. J'ai toujours été conscient qu'une carrière sportive est incertaine et que les études représentent un pilier essentiel. À mes yeux, la rigueur scolaire est même un levier de performance sportive.

Durant mes années cadets, j'ai été sélectionné à plusieurs reprises aux championnats de France 1re division et j'ai remporté de nombreux tournois. En parallèle, j'ai suivi une filière scientifique et obtenu mon baccalauréat.

Après le bac, j'ai poursuivi mon double projet en intégrant la filière STAPS à Grenoble ainsi que le Pôle Universitaire. Mon ambition était claire : devenir professeur des écoles tout en visant une place au plus haut niveau en judo.

J'ai alors continué à m'investir pleinement, aussi bien

dans mes études que dans ma carrière sportive. Ces années ont été marquées par de belles performances, notamment une 9e place aux championnats de France seniors 1re division, un titre de champion de France universitaire et une 2e place aux championnats d'Europe universitaires. En parallèle, j'ai obtenu ma licence STAPS avec mention.



Désireux de franchir un cap, j'ai ensuite rejoint Paris pour intégrer l'INSEP et me confronter aux meilleurs judokas français. J'y ai également intégré le master MEEF de Créteil. Cette expérience a été exceptionnelle, avec notamment l'opportunité de m'entraîner aux côtés de l'équipe

d e

France, et même avec Teddy Riner.

Cependant, la vie parisienne était très différente de celle du sud, et mon club ainsi que ma région me manquaient. Après l'obtention de mon master, j'ai fait le choix de revenir dans l'académie de Nice pour passer le CRPE. J'ai réussi ce concours et je suis aujourd'hui professeur des écoles, avec une classe de CM1 à Mougins.

Je suis très heureux de pouvoir concilier mon métier et ma passion, tout en retrouvant mon club et mes proches. Ce retour dans le sud ne marque pas la fin de ma carrière sportive, bien au contraire. Je suis désormais engagé dans une nouvelle catégorie (-81 kg) avec l'objectif de me qualifier pour les championnats de France seniors 1re division.

Le club de Cannes-Mougins Judo a toujours été présent dans mon parcours, dans les victoires comme dans les moments plus difficiles. J'espère pouvoir contribuer pleinement aux résultats du club, notamment lors des championnats de France par équipes le 1er mai.

Je suis fier de mon parcours et convaincu qu'avec de la volonté, de la rigueur et de l'engagement, il est possible de réussir dans tous les domaines.

# Amadeus Collard

Stage

Japon

Été

2025



En 2025, une équipe de 14 judokas a participé au 2<sup>ème</sup> stage au Japon organisé par Amadeus Collard. Au programme, 12 entraînements intensifs au cours d'une aventure qui les a emmenés à Tokyo, Shizuoka, Kyoto et Osaka.

Durant la saison, l'équipe s'est préparée physiquement et techniquement afin d'arriver dans les meilleures conditions pour faire face aux japonais. Tous étaient motivés à mettre plus d'ippons que les nippons.

En effet, les entraînements étaient rigoureux et l'été japonais avec sa chaleur et son humidité était un défi en plus à surmonter.



Durant leur parcours, ils ont pu faire de nombreuses rencontres sur les tatamis et ils ont eu la chance de visiter des clubs de haut niveau. Ils ont même eu l'occasion de visiter le Kodokan, lieu emblématique du judo. Malgré la barrière de la langue, on se comprend plus facilement quand on partage la même passion.

L'équipe aura pu découvrir une approche différente de la pratique du judo. A travers les randori (combats) mais aussi les échauffements et nombreux uchi-komi, ils auront pu enrichir leur judo durant cet été inoubliable.

Au-delà d'un stage de judo, ce voyage a aussi été une véritable expérience de partage culturel pour ces judokas français au Japon. L'organisateur tient à remercier tous les clubs qui les ont accueillis ainsi que ceux qui l'ont aidé à réaliser ce projet.



# Les conseils du kiné

## *Le judo : une pédagogie physique, spirituelle et morale...*



*Le souple peut vaincre le fort*

C'est le constat du moine japonais Jigoro KANO, l'inventeur du judo. En observant la neige sur des branches d'arbres ( où l'on constate que les branches souples plient pour se débarrasser de la neige alors que les grosses branches cassent) et en étudiant les techniques de combat des samouraïs, les principes fondateurs du judo ont été posés en 1882.

Judo signifie la « *voie de la souplesse* ». Ce fut d'abord une pédagogie physique, spirituelle et morale permettant aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes mais également et surtout avec les autres.

En 1968, le judo est admis aux Jeux Olympiques de Tokyo après avoir évolué comme art martial. Mais les combats se font toujours dans le respect et la confiance de l'autre : la chute de l'adversaire se fait dans le plus grand contrôle. Les prises se font en retenant le judoka afin que l'action se déroule au mieux. Ces sportifs apprennent à tomber dès leur premier cours... plus précisément à rouler. Pourtant, malgré ces précautions, les chutes ne vont pas toujours sans traumatisme.

### ***mais pas sans risque !***

52 % de ces blessures sont des entorses, les fractures restant rares.

Voici les articulations les plus touchées au judo :

#### ***L'épaule***

Elle est la principale articulation sollicitée, c'est la chute qui entraîne la blessure. Sont concernées l'articulation acromio-claviculaire (entre l'omoplate et la clavicule) et la sterno-claviculaire (entre la clavicule et le sternum). Une simple chute sur la paume de la main peut entraîner la sortie de la tête de l'humérus de sa cavité de l'omoplate. On prétend que l'entorse acromio-claviculaire est une étape obligée dans la carrière d'un judoka !



Le bras et le buste ne sont reliés que par un seul os : la clavicule. C'est sur l'omoplate que s'articule l'humérus (l'os du bras). La luxation de l'épaule est le déboîtement de l'humérus hors de l'omoplate. Il ne faut surtout pas passer à côté de cette blessure. En effet, les tendons peuvent se déchirer, voire arracher le petit opercule

osseux sur lequel ils sont attachés. Selon la nature de la chute, la blessure peut être grave et imposer un traitement différent qui peut aller du simple strapping jusqu'à l'intervention chirurgicale afin d'éviter une [instabilité de l'épaule](#).

Ainsi, c'est de l'épaule que Teddy Riner s'avère le plus fragile. Opéré en septembre 2013 de l'épaule gauche, il a failli se faire réopérer en février 2016 à cause d'un morceau de cartilage mal logé qui a cependant pu être corrigé par une injection.

#### ***Le coude***

Dans le judo, les clés de bras mettent cette articulation en position forcée et peuvent provoquer des lésions intra-articulaires (de type arthrose), mais également extra-articulaires (lésions ligamentaires et tendineuses voire nerveuses). Ces dernières provoquent des fourmillements dans les doigts et une sensation d'engourdissement.

La luxation entraîne une douleur extrême en raison de la tension musculaire et une fracture peut y être associée. Dans tous les cas, il ne faudra pas remettre l'articulation en place soi-même. Une radio est nécessaire pour éliminer une fracture.

La luxation du coude est impossible à prévenir mais reste fréquente au judo. Un échauffement dans les règles de l'art ainsi qu'une bonne technique de chute permettent de l'éviter.

## **Le poignet et les doigts**

Au judo, la poigne est indispensable comme le rappelle Gevrise Emane (judoka française quintuple championne d'Europe médaillée aux J.O. de 2012), « *Quand l'adversaire s'aperçoit qu'il ne parvient que très difficilement à te faire lâcher alors qu'il n'arrive pas à t'agripper, tu as fait un bon bout du chemin vers la victoire* ».

On conseille aux judokas de travailler l'endurance et la force des mains en s'entraînant à les ouvrir et les fermer très rapidement. De plus, le travail de saisie ne sollicite pas uniquement les muscles de la main, mais aussi ceux de l'avant-bras et du bras. Les tendons et les ligaments mis à mal peuvent favoriser l'apparition d'arthrose.

C'est lors des chutes que le poignet est mis à rude épreuve, et les occasions de se retourner ou de se coincer les doigts ne manquent pas avec des risques de luxations ou d'arrachements ligamentaires. Il ne faut pas négliger de les soigner sous peine de voir apparaître à la longue de l'arthrose ou des déformations osseuses... signes distinctifs des judokas. En effet, de petites boules apparaissent sur les phalanges de ces sportifs qui peuvent même avoir des doigts en griffe.

## **Le genou**

Beaucoup de prises de judo se font en prenant le genou comme pivot central, le corps pivotant autour du pied resté statique, le genou servant de flexible. C'est le ligament latéral interne qui est atteint avec une gravité variable, et parfois le ligament croisé antéro externe. Quelle que soit la douleur ressentie par le sportif, elle doit être attentivement étudiée afin

de poser le bon diagnostic et de la traiter comme il se doit.

La plus délicate des blessures du genou reste la lésion du ligament croisé antéro-externe car elle impacte la stabilité du pivot qu'est le genou.

Travailler la qualité physique de son équilibre est très important au judo. Les changements brusques d'appui et les enroulements de jambes sont habituels et expliquent la fréquence des blessures du genou. Les spécialistes préconisent de travailler régulièrement en équilibre instable afin que les structures articulaires et musculaires deviennent réactives et développent de « bons » réflexes. Par exemple en transférant son poids de l'avant à l'arrière, de gauche à droite les yeux fermés sur un tapis de gymnastique.

Il convient également de travailler le renforcement des ischios-jambiers ( les muscles de l'arrière de la cuisse qui gèrent la flexion du genou) afin de rééquilibrer la musculature de la cuisse et du genou dont la faiblesse peut être une cause de la rupture du ligament croisé antérieur

## **Le rachis lombaire ou dorsal**

Le but au judo est de réaliser un Ippon, projection de l'adversaire sur le dos au sol avec force, vitesse et contrôle. Si l'un de ces quatre critères (réception largement sur le dos, force, vitesse et contrôle ) est manquant, les juges donneront un Waza-Ari, et s'il en manque deux, un Yuko.

Les chutes répétées contribuent à développer les lésions du rachis, ( environ 10 % des blessures ). La pratique du judo chez les plus jeunes devrait être accompagnée d'une surveillance spécifique car elle

peut entraîner des anomalies rachidiennes comme la maladie de Scheuermann ( conflit entre les contraintes mécaniques du judo et la croissance des vertèbres).

Outre les problèmes liés à la croissance, le judoka est exposé à deux types de maux de dos différents : le traditionnel mal aux reins qui impacte le rachis lombaire ( le bas du dos ) et le mal au milieu du dos qui concerne le rachis dorsal. La douleur du rachis lombaire ( ou lombalgie commune) est due à l'écrasement modéré du disque intervertébral. La douleur du rachis dorsal est plutôt liée à des DIM ( D é r a n g e m e n t Intervertébraux Mineurs) qui se traitent très bien avec quelques séances d'ostéopathie ou de manipulation.

Pour prévenir ces douleurs, il convient de muscler la sangle abdomino-lombaire. L'apprentissage des bons gestes pratiques et des techniques sont également un moyen sûr de les éviter avec, bien sûr, un échauffement irréprochable, nous ne le répéterons jamais assez.

## **Un sport hors du commun**

*En conclusion, le judo est un sport hors du commun qui allie une pédagogie physique, spirituelle et morale.*

*Sa pratique permet la transmission d'une force mentale et d'une maîtrise de soi que l'on retrouve pas dans d'autres sports. Réputé sport de combat, il n'encourage pourtant en aucun cas l'agressivité car il est orienté vers la défense et le respect de l'adversaire.*

*L'UNESCO a déclaré le judo comme meilleur sport initial pour former les jeunes de 4 à 21 ans : c'est en confirmer les innombrables bienfaits !*

*Philippe Trelle*

# MALONE, 1<sup>er</sup> DAN



Malone a commencé le judo à Peymeinade à l'âge de 4 ans avec Emmanuel QUILLON. Puis en 2024, il a rejoint le club de Cannes-Mougins où il a pu continuer à travailler son judo et à évoluer avec d'autres judokas.

2024 a été l'année où Diego, le grand frère de Malone a obtenu son 1<sup>er</sup> dan à l'âge de 14 ans, ce qui l'a motivé à en faire autant. Cet objectif il ne l'a pas lâché. Lorsqu'on dit que le travail, la volonté et la persévérance payent, Malone en est la preuve. Il a obtenu son UV compétition lors d'une seule compétition, et il a travaillé ses katas toutes les semaines, pendant des mois.



Un grand merci à Yohann Fratacci, professeur de kata et technique, car grâce à son implication, sa passion et sa pédagogie, Malone a pu être prêt et obtenir son UV kata et son UV technique du 1<sup>er</sup> coup. Mais cela n'aurait pas été possible sans un bon partenaire, son frère Diego.

Un merci particulier également à Amadeus Collard qui a permis à Malone de découvrir le judo dans son pays d'origine, le Japon. Ce voyage a été un véritable enrichissement pour chacun des judokas qui a pu y participer.

## Merci au club de Cannes-Mougins

représenté par Patrick et Alain De Menech, Guillaume Boy et Gregory Buselli pour avoir aussi bien accueilli Malone dans leur club. Merci à l'ensemble des judokas, notamment ceintures noires qui sont toujours bienveillants et de bons conseils mais globalement à l'ensemble du club et des encadrants pour leur gentillesse.

**MERCI,  
MERCI,  
MERCI**

*« On ne juge pas un nombre sur le nombre de fois qu'il tombe mais sur le nombre de fois qu'il se relève. »  
Jigoro Kano*



# Le judo

## Un autre regard

*Je m'appelle Pierre Voisin, parajudoka.*

Le judo est bien plus qu'un sport pour moi : c'est une véritable philosophie de vie. Chuter, se relever et continuer d'avancer. Chaque épreuve devient une occasion de grandir et de se dépasser.

J'ai découvert le judo à l'âge de 4 ans, à Neuville-lès-Dieppe, ma ville d'origine, au sein du club Samouraï, où j'ai pratiqué jusqu'à mes 7 ans. Après avoir arrêté le judo, je me suis tourné vers différents sports tels que le football, l'athlétisme et l'aviron.

À 18 ans, ma vie prend un tournant décisif lorsque l'on m'annonce que je suis atteint d'une maladie rare touchant la vision : la rétinite pigmentaire. Le diagnostic est sans appel : à terme, je perdrai la vue. Face à cette épreuve, je décide de reprendre le chemin des tatamis et de m'investir pleinement dans le judo.

En 2023, après un stage du collectif France à Besançon, j'intègre l'équipe de France parajudo.

Je suis licencié depuis peu au club BLR92, à Bourg-la-Reine, tout en m'entraînant régulièrement au club Cannes-Mougins Judo et au judo-club de Peymeinade, qui m'ont chaleureusement accueilli et jouent un rôle essentiel dans ma progression ainsi que dans la réalisation de mes objectifs.

Ces dernières années, j'ai obtenu plusieurs podiums nationaux, dont deux titres de champion de France. J'ai également participé à un championnat européen où j'ai terminé cinquième en individuel et troisième par équipe et des compétitions

mondiales, comme l'Open d'Allemagne, où j'ai décroché une médaille de bronze.

En 2024, j'ai eu l'honneur d'intégrer l'équipe de France paralympique de judo en tant que remplaçant, ainsi que de participer au stage de préparation post-Jeux paralympiques.

Mon prochain grand objectif est désormais les Jeux paralympiques de Los Angeles 2028, pour lesquels je suis déterminé à donner le meilleur de moi-même afin de concrétiser ce rêve.

Je remercie sincèrement les entraîneurs des clubs de judo qui m'ouvrent leurs portes et m'intègrent pleinement à leurs effectifs. Merci également à tous les licenciés qui, par leur engagement, contribuent à ma progression et à l'atteinte de mes objectifs.

Enfin, un immense merci à ma chérie, qui m'accompagne dans mes entraînements, ma préparation physique ainsi que lors des compétitions. Son soutien et sa présence sont essentiels dans mon parcours.

Si vous souhaitez mieux comprendre ce que représente la vie avec une rétinite pigmentaire, je vous recommande le film « Regarde » de Emmanuel Poulain-Arnaud, avec Dany Boon et Audrey Fleurot. Ce film offre un regard sensible et humain sur le quotidien des personnes touchées par cette maladie.



# Le judo au Palais des Festivals

## Ou quand l'âge interroge



Cannes, octobre 2025, le Palais des festivals accueille Silver Éco, grande manifestation au sous-titre révélateur : « *Le festival du bien- vieillir et de la silver économie* ».

Les sports sont bien entendu appelés à la rescousse pour permettre au troisième âge de se croire encore au deuxième (voire au premier) âge. Et à la table ronde « Sports à tout âge », on retrouvait :

- Des sports collectifs : Walking Football et Hand à tout âge,
- Des sports individuels : Judo & Ping pong for Alzheimer,
- Et des sports artistiques : Cirque et Danse senior.

La palette est vaste. Le judo peut-il revendiquer une place de choix sur ce créneau de papy-boom ?

La spécificité de cet art martial est unique, sport individuel certes mais pas solitaire, aptitudes physiques certes mais pas démesurées, au contraire, et surtout, un singulier état d'esprit.

Mais en pratique, les vétérans sont-ils si nombreux sur le tatami? Faut-il avoir un passé de passion pour perdurer au dojo? Peut-on tard commencer la pratique d'un sport aussi exigeant ?

Les représentants de Cannes-Mougins-Judo ont bien mis en avant les avantages et les inconvénients de

« *La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive, une victoire du courage sur la timidité, du goût de l'aventure sur l'amour du confort.* »

*On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années, on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal.*

*Les années rident la peau ; renoncer à son idéal ride l'âme.*

*Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière.*

*Jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille.*

*Il demande comme l'enfant insatiable: Et après ? Il défie les événements et trouve la joie au jeu de la vie.*

*Vous êtes aussi jeune que votre confiance en vous-mêmes. Aussi vieux que votre doute.*

*Aussi jeune que votre espoir. Aussi vieux que votre abattement.*

*Vous resterez jeune tant que vous serez réceptif.*

*Réceptif à ce qui est beau, bon et grand.*

*Réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'infini. »*

Pour Sénèque, voici bientôt 2000 ans:

« *Vieillir, c'est commencer à vivre vraiment.* »

C'est le contraire de la représentation traditionnelle de la sagesse, censée venir avec l'expérience. Elle évoque la parole du fou s'adressant au roi Lear dans la pièce de Shakespeare:

« *Tu n'aurais pas dû vieillir avant d'être sage.* »

### Le shiaï ultime

Pratiquer le judo, ce n'est pas juste combattre et vouloir gagner, c'est comprendre que le véritable adversaire, c'est soi-même, ses peurs, ses insuffisances, son orgueil. Il est au mieux compris lors d'un shiaï. Le shiaï offre aux pratiquants une situation au cours de laquelle ils vont éprouver leur capacité à effectuer ippon, c'est-à-dire décider rapidement l'issue d'un combat.

Poursuivre le judo au delà de l'âge, c'est un shiaï, le shiaï de la vie



cette pratique chez le vieux ( ? Le vieillard? La personne âgée? L'ancêtre? L'aïeul? L'ancien? Le papy? Le patriarche? L'ainé? L'antique? L'expérimenté? Le croulant? Le décrépité? Le rabâcheur? Le has-been? Le dépassé? Le vioque? Le fossile? L'obsolète? Le sénescant? Le vénérable? Le grison? Le défraîchi? Le périmé? Le passé de mode? Le vétuste? Le caduc? Le révolu? L'élimé? Le fané? Le rouillé? Le baderne? L'endurci? Le cassé? Le gâteux? Le voué? Le décrépité? Le grand-père ? L'antiquité ? Le senior ? Le vétéran ? Le chancelant ? Le gâteux? Le has-been? Le perclus? ).

Outre le maintien d'une « *bonne forme* » à la fois objective et surtout subjective, « être bien dans sa peau », la préservation d'un mental de *sagesse* et de *combativité*, une *intégration sociale*, le judo apporte sa spécificité avec la *souplesse*.

Parce que la voie de la souplesse ne concerne pas seulement le corps qui retrouve équilibre (capital à cet âge) et coordination, mais aussi l'esprit, à travers la discipline, la maîtrise de soi et la confiance en soi, l'idéal de l'homme complet, le judo a une place à part.

Mais au fait, c'est à quel âge qu'on est vieux?

Quand on ne sait pas se servir du portable? Quand on entend moins bien? Quand les os craquent? Quand change le regard des autres? Quand viennent les rides?

Le général Mac Arthur avertissait ainsi:

**On n'arrête pas le judo  
Quand on devient vieux**



**On devient vieux  
Quand on arrête le judo**

# Thibault Cormery, arbitre de judo :

## Vivre ma passion autrement

Je m'appelle Thibault Cormery, j'ai 30 ans et je suis arbitre de judo de niveau inter-ligue (F3). Je représente le club Cannes Mougins Judo aux compétitions officielles de la fédération Française de Judo (départementales, régionales, inter-régionales et en espérant être un jour arbitre national et pourquoi pas un jour international).

Mon parcours dans l'arbitrage a commencé en 2014, mais avant cela, j'étais avant tout compétiteur dans les Yvelines.

Depuis toujours, le judo a toujours participé à mon quotidien. C'est une discipline qui m'anime profondément, autant pour ses valeurs que pour l'intensité qu'elle procure sur le tatami. En tant que combattant, j'ai connu les émotions fortes de la compétition, mais aussi les blessures, m'éloignant des tatamis progressivement.

Ces blessures m'ont poussé à franchir le pas et à découvrir l'autre facette du judo. Devenir arbitre a été une révélation. J'ai compris que l'on pouvait vivre ce sport autrement, avec



une responsabilité différente mais tout aussi importante.

Aujourd'hui, en tant qu'arbitre inter-ligue, je dois faire preuve de rigueur, de concentration et d'impartialité à chaque combat. Être arbitre, ce n'est pas seulement appliquer des règles, c'est aussi comprendre ce que vivent les combattants. C'est pour cela que je pense qu'il est essentiel d'avoir fait de la compétition pour être un bon arbitre.

Mon expérience de judoka me permet de mieux analyser les situations, d'anticiper les actions et de prendre des décisions justes. Je sais ce que ressent un athlète dans l'effort, dans la pression, et cela m'aide énormément dans mon rôle.

Aujourd'hui, l'arbitrage me permet de continuer à vivre ma passion du judo, différemment, mais avec la même intensité. C'est une autre manière de rester sur le tatami, de contribuer au sport que j'aime et de transmettre ses valeurs.

## **Mireille Salzmann,**

### ***Celle sur qui l'on compte***

Il y a environ 50 ans, mon petit garçon qui allait à l'école Maurice Alice à Cannes avait des camarades qui pratiquaient le judo au dojo Méditerranée (futur CANNES JUDO puis CANNES-MOUGINS JUDO). Avec Michel nous l'avons inscrit au cours de Daniel Pinatel et Marc Martin.

Comme tous les parents du club nous assistions aux séances et un peu plus tard, Michel a demandé à Daniel Pinatel si, à 30 ans passés, il était possible de débiter le judo. Dans l'affirmative il a commencé à pratiquer ce sport qui l'a « emballé ». Il est devenu un passionné de l'esprit judo et des séances sur le tatami où il s'est fait de nombreux amis.

Et c'est ainsi que le judo est entré dans notre vie

Nous avons connu enfants et ados tous nos judokas et jeunes professeurs maintenant adultes et dirigeants de CANNES MOUGINS JUDO (Patrick, Alain, Nonce, etc...) Nous allions au dojo mais aussi assistions aux compétitions. Michel s'est de plus en plus investi dans la gestion du club puis du comité départemental 06, et aussi de la ligue PACA.

Bien entendu, j'ai été entraînée dans cette aventure. J'ai pratiqué un peu de judo puis le taiso mais surtout je suis rapidement devenue trésorière du club et me voilà encore aujourd'hui en 2026 à ce poste pour servir notre association pour la partie administrative.

**Mireille SALTZMANN**

# JUDO ET INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

« Le but du judo est d'utiliser la force physique et mentale d'une façon plus effective. En pratiquant le judo, on comprend le vrai sens de la vie afin de se développer en tant que personne et devenir un citoyen utile à la société » (J. Kano).

Voilà plus d'un siècle, Jigoro Kano a créé le judo, système d'éducation et de philosophie, en réalisant la transition du Jitsu en Do par l'ajout d'un code d'éthique et la combinaison du meilleur des différentes techniques. On n'affronte plus un ennemi mais un adversaire, en fait un partenaire et bientôt un ami. Kano s'est montré visionnaire. Aurait-il utilisé l'Intelligence Artificielle (I.A.) pour créer le judo ? En quoi l'I.A. modifie-t-elle l'avenir du judo? Les avantages surpassent-ils les inconvénients? Comment l'utiliser au club ?

*Qu'est-ce que l'I.A. ?*

« Il s'agit d'un champ multidisciplinaire, à la croisée de l'informatique, des mathématiques, de la psychologie cognitive et de la linguistique. Il vise à reproduire certaines compétences humaines comme le raisonnement, la planification ou la résolution de problèmes, grâce à des algorithmes informatiques. »

Le terme I.A. est trompeur car il ne s'agit pas de la création d'une pensée, d'une intelligence, mais d'une synthèse des connaissances accessibles aujourd'hui, connaissances immenses certes mais figées, synthèse redoutablement efficace mais indifférente. L'I.A. n'a ni volonté ni liberté. C'est plus une recette de cuisine, complexe mais logique. Les applications dans notre vie quotidienne, devenues incontournables sont innombrables. Chacun en a sa liste.

Le coût écologique de cette révolution est démesuré: le cloud brûle du carbone pour son refroidissement (40 % de l'électricité consommée par un data center), rejetant donc du gaz carbonique dans l'atmosphère, donc élévation des températures, donc climatisation nécessaire, donc cercle vicieux.

Il n'y a pas de cloud, c'est juste l'ordinateur de quelqu'un d'autre. Le nuage magique de données est une illusion ; c'est seulement d'immenses hangars comme le Data Center Alley, avec des kilomètres de fibre optique dans un bruit invivable.

Deux tiers de la population mondiale a aujourd'hui accès à internet et potentiellement à l'I.A.

Si on lui pose la question de son rôle dans l'avenir du judo, elle répond instantanément et froidement en sept points:

- entraînement personnalisé
- analyse des adversaires
- sécurité et prévention des blessures
- arbitrage automatisé
- gestion des clubs et des compétitions
- accessibilité et inclusion
- communauté et engagement.

*La gestion des membres au niveau des clubs et des fédérations.*

Bien sûr, les tâches administratives ingrates et répétitives sont prises en charge par des logiciels adaptés. Rappels de cotisations, organisation des déplacements, inscription aux compétitions, secrétariat des réunions, tout est possible.

*Les performances*

En matière de sport professionnel, comme le basket, le base-ball, le hockey, le VTT, la voile et maintenant le foot-ball, l'approche statistique a durablement et profondément modifié la conception des jeux que ce soit en arbitrage, en entraînement, en recrutement des joueurs, en paris et jusqu'aux publicités ciblées sur les bords des stades.

L'I.A. n'est plus seulement quelques applications pour smartphones. On est loin du temps des seules apps de chronomètres dédiées judo. On trouve maintenant des coaches virtuels, des tutoriels pour chaque prise, des conseils d'entraînement, tout ce qu'il faut pour devenir champion.

Mais au-delà des apps, tout un monde s'est déjà mis en place. L'analyse fine et immédiate des vidéos de combat permet d'alerter sur les risques de blessures, sur les stratégies de l'adversaire et comment les contrer.

Dans les dojos modernes, les athlètes ne se contentent plus de ressentir leur effort, ils l'objectivent. L'analyse des performances en temps réel révolutionne l'entraînement. Les datas sont recueillies par les vidéos, les capteurs des protège-tibias, des protections dentaires, des bracelets, des ceintures ou des gants. Ces capteurs analysent en direct la puissance des frappes, la vitesse d'exécution, ou les temps de récupération entre deux assauts. Ces données sont transmises à des applications comme PunchLab ou Corner, pour une analyse fine des performances. Les résultats sont concrets : moins de blessures, plus d'efficacité, une préparation ultra-précise.

*Le coach de demain*

En complétant les méthodes classiques, l'IA permet d'établir un programme d'entraînement adapté, tenant compte de l'âge, du poids, du style de combat et même du niveau de stress de l'athlète. Grâce à l'apprentissage automatique, des plateformes comme FightCamp ou Elite AI Coach adaptent en continu les programmes en fonction des progrès réalisés.

Ce nouveau coaching, autrefois réservé aux athlètes sponsorisés ou aux centres olympiques, est désormais accessible via un simple abonnement ou une application mobile. Cela ouvre la voie à une démocratisation de l'entraînement de haut niveau pour le pratiquant de base.



La santé mentale n'échappe pas à cette déferlante : certains sportifs utilisent Therapist ou Psychologist, des robots serviables et compatissants qui donnent l'impression de parler à un thérapeute, plus vrai que nature, bon et raisonnable, disponible 24 heures sur 24 et gratuit.

Les plateformes, Judodata, Judoinside, Judobase sont déjà bien implantées, ambitieuses et efficaces.

De plus, les outils d'IA collectent des informations sensibles personnelles : rythme cardiaque, poids, prélèvements sanguins et autres. Si ces données ne sont pas sécurisées, elles peuvent être piratées ou utilisées à des fins commerciales.

La législation européenne commence à encadrer ce domaine mais les sportifs, concentrés sur leur performance, ne réalisent pas toujours l'ampleur des informations



### *La réalité virtuelle entre jeu et judo*

L'I.A. a transformé l'univers visuel et interactif du combattant. Dans notre société, où le virtuel s'est imposé, la frontière entre jeu vidéo et entraîneur digital s'efface.

Les casques de réalité virtuelle, d'abord ludiques, sont devenus des partenaires d'entraînement. Des simulateurs comme Thrill of the Fight ou Virtual Sparring offrent une immersion totale dans un ring virtuel, où un adversaire irréel réagit aux mouvements du compétiteur. L'entraînement devient plus visuel, plus engageant, plus stimulant. Le but est de renforcer la coordination, la réactivité et la mémorisation des combinaisons. Le pratiquant progresse, tout en éprouvant la tension d'un combat réel.

Quant aux robots combattants, ils sont pour bientôt, mais est-ce encore de la science-fiction? ( Voir: [https://x.com/zhao\\_dashuai/status/2023400800366858247?s=20](https://x.com/zhao_dashuai/status/2023400800366858247?s=20) Unitree robot's incredible martial arts performance at the Chinese New Year gala.)

Enfin, le jour où l'on fera des paris sur les combats de judo, nul doute que l'I.A. ait son mot à dire comme déjà dans certaines autres disciplines.

### *Éthique et I.A. Confidentialité des données personnelles des athlètes*

L'utilisation massive d'algorithmes et d'objets connectés dans la préparation soulève un problème : est-elle équitable ? Le coût peut-il en être supporté par les petits clubs ? Cela ne faussera-t-il pas les résultats ?

partagées à travers une simple application.

### *Conclusion*

L'intelligence artificielle offre de nouvelles perspectives aux arts martiaux: entraînement plus précis, plus efficace et plus accessible. Elle transforme la manière dont les combattants se préparent, s'analysent, se projettent.

Cette puissance technologique appelle à la prudence. Le rôle de l'homme doit rester central, que ce soit dans la prise de décision, la stratégie ou l'éthique.

Plus qu'un simple gadget, l'I.A. redéfinit les contours de la préparation physique et mentale des athlètes. Dans le domaine des sports de combat, où chaque milliseconde compte, elle devient un allié stratégique. Elle ne remplace pas l'entraîneur, mais le complète, avec une précision redoutable. Il faut savoir en tirer parti intelligemment, comme un outil de plus.

Pendant, un combattant ne se résume pas à des data. Son mental, sa volonté, son instinct ne seront jamais remplacés par des zéros et des uns.

Sans avertissement et bon sens, le judo risque de perdre son essence : l'affrontement doit être celui de deux individus et non pas un défi technologique.

**Car s'il est martial,  
le judo, avant tout,  
est un art.**

# *Un conte du judo*

## *Pour petits et grands*

Le jeune Hayaté, assis au bord du tatami, la tête entre les jambes, les yeux rougis de larmes était seul et silencieux. Yuito, son senseï, toujours attentif, s'approcha doucement. Il s'agenouilla, mit ses mains sur les épaules du jeune judoka et demanda presque en chuchotant: « Pourquoi ces larmes? Toi qui toujours est un guerrier, dis-moi ce qui c'est passé. »

- Tu ne peux pas comprendre...
- Eh bien, essayons quand même. Est-ce que c'est à cause de la compétition d'aujourd'hui? On vient de si loin, ce serait dommage de repartir sans même combattre. Pense à l'équipe.
- Ce n'est pas ça du tout. Je n'ai plus envie de rien et encore moins de me battre. Écœuré, je suis dégoûté.
- Oh oh... Quelqu'un t'aurait-il malmené?
- Pire! Humilié!
- Toi? Allons! Raconte. Ton premier combat est dans une demie-heure. Ça nous laisse du temps, ajouta Yuito avec un bienveillant sourire.

Hayaté, semblait n'attendre qu'une oreille attentive pour se débarrasser d'un poids trop lourd à porter. Il fit confiance au maître et comme s'il récitait une histoire sans cesse ressassée dans sa cervelle, se mit à tout rapporter d'une seule traite. Une aventure difficile à avaler quand on est à l'âge où l'on ne sent plus un enfant mais pas encore un adulte. Une époque incertaine où il manque l'expérience pour trouver le mode d'emploi de la vie, celui qu'on ne cesse de chercher et qu'on ne découvre jamais, mais cela Hayaté l'ignorait.

Le senseï, avec sagesse, se garda bien de l'interrompre. Savoir se taire est tout un art.

- Figure-toi, commença le kohai, que je voulais faire un cadeau à Maman pour son anniversaire. En revenant de l'école, j'avais repéré le fleuriste au coin de la rue, je m'étais renseigné sur ses prix et j'avais juste assez d'argent pour un magnifique bouquet de pivoines. Tu sais, c'était toutes mes économies, je désirais quelque chose d'exceptionnel.

Yuito se contenta de hocher la tête pour l'encourager à poursuivre.

- C'est sur le chemin qu'un grand, que je croyais de la dernière classe, m'a suivi. Il m'a demandé ce que j'allais faire avec toute cette monnaie. Quand je lui ai dit que c'était pour des fleurs, pour un cadeau, il m'a rétorqué que, non, le fleuriste était trop cher, que j'allais avoir des fleurs fanées, un bouquet miteux qui ferait rire de moi, mais que lui allait se charger de me trouver beaucoup mieux pour la même somme, que je n'avais qu'à lui confier ce que j'avais et que j'avais de la chance parce que, justement, aujourd'hui, il avait avec lui

des fleurs exceptionnelles. J'avais tellement envie de faire plaisir à ma mère, que je l'ai cru et que j'ai tout donné sans tergiverser.

Le maître le regarda, guettant la suite avec attention, sans dire un mot.

- Il me remit alors une grande enveloppe et partit en courant. Je restais sur place, incapable de faire un pas. Je venais de comprendre que je venais de me faire avoir. Dans l'enveloppe, un bout de papier, un dessin de fleurs, tout ordinaire, qui valait un centième à peine de ce que j'avais donné! Moi, qui suis méfiant de tout, moi, je me suis laissé berné sans même avoir pensé que je pouvais l'être, et sans avoir eu le réflexe de demander qui était ce grand qui avait disparu en courant. Je suis le roi des imbéciles et pire, j'ai perdu tout mon argent, je ne peux plus rien offrir à personne. Je suis nul, nul, nul et nul!

Et les sanglots repartirent de plus belle...

Yuito, resté muet jusque là, changea soudain de ton, et presque en le grondant, fermement mais en ami, lui répondit:

- Donc, tu pleures pour de l'argent et parce que tu crois qu'on t'a pris pour un idiot? Mais, l'argent n'est pas ton maître. Il est nécessaire mais il est soumis à ton intelligence. Que comptais tu acquérir avec? L'amour de ta mère? Il n'a pas de prix! Jamais tu ne pourras l'acheter. Les cadeaux témoignent de ton effort mais ne te donnent aucun droit. Elle t'a fait le plus grand des cadeaux du monde qui n'est pas remboursable car c'est ta vie.

Maintenant, écoute-moi, sans doute tu ne feras pas de cadeaux, mais tu en as reçu un, deux même!

À travers ses larmes, Hayaté marqua un temps d'arrêt, interloqué par la réaction de son ami.

- Comment? Quels cadeaux? Tu plaisantes? Toi aussi tu veux te moquer de moi!
- Mais oui, des cadeaux! Le premier, c'est que tu viens d'apprendre que quand il s'agit d'argent, tu dois être prudent, toujours très prudent. C'est une leçon et elle a un coût: tes économies, mais pas ton cœur. La plupart des gens sont honnêtes mais ceux qui ne le sont pas savent jouer la comédie et inonder leurs proies de paroles qui auraient dû te sembler suspectes. Mais je te rassure, même avec le temps, l'expérience, l'habitude, les anciens continuent eux aussi de se faire avoir. Tu es une victime mais pas un imbécile, tu es blessé mais vivant, tu es naïf mais pas tricheur, c'est presque une qualité.

Yuito poursuivit sans laisser le temps de répondre:

- Les gens qui se vexent sont imbus de leur petite personne et choisissent souvent la fuite pour ne pas affronter la réalité, ou bien ils parlent sans arrêt d'eux-mêmes. Dis-toi bien que celui qui t'a arnaqué n'est qu'un pauvre type qui ne vaut même pas vengeance. Et s'il rit du tour qu'il t'a joué, ne lui donne pas satisfaction de t'abaisser jusqu'à lui. C'est comme si lors d'un randori, ton adversaire avait caché un couteau dans son kimono pour te blesser au moment où tu ne t'y attend pas. Dans ton histoire, le couteau, c'est la malhonnêteté. Comme tu n'es pas méfiant, tu as été lâchement attaqué dans une lutte inégale, perdue d'avance.

- Oui, mais il a mon argent, et moi plus rien. Ce ne sont pas des paroles qui vont m'enrichir.
- Ce n'est pas l'argent que tu possèdes qui t'enrichit mais ce que tu en fais. Ce n'est pas ce que tu as mais qui tu es qui te fait riche aux yeux des autres.
- Maigre consolation et triste cadeau.
- Oublies ta colère! Au judo, tu as appris la maîtrise de soi. C'est un autre cadeau. Cela ne signifie pas que tu dois en permanence tout contrôler, tout décortiquer, tout analyser pour ne pas perdre la tête. Non, être maître de soi, c'est fermer la porte de la colère pour ouvrir celle de ton caractère, de qui tu es vraiment.
- Mais c'est difficile!
- Bien sûr, mais ce n'est pas impossible, ce sont des graines que le temps fera germer. Tu découvres la patience en passant. Mais encore plus important, tu as appris la modestie. Non pas te déprécier à tes propres yeux, ou te dévaloriser à ceux des autres, ou te rabaisser mais à te considérer à ta vraie valeur. On ne se sent humilié que quand on est trop orgueilleux. Tu le sais, la modestie fait partie du judo. Tu deviens solide et confiant en toi, cela non plus n'a pas de prix. Et c'est aussi cadeau.

Le senseï fit une brève pause, le temps de laisser le plus jeune s'imprégner de son discours, puis il reprit:

- Maintenant, deux points, essentiels. Un conseil d'abord et une petite expérience ensuite. Va te



présenter à la table d'arbitrage parce les combats vont commencer. Voilà mon conseil: monte sur le tatami et dès que tu entendras « Hajime! », ferme les yeux un bref instant, cherche la concentration, le zanshin, et en un éclair imagine qu'en face de toi, tu rencontres ton voleur. Puis, laisse aller ton judo. Fort mais souple. Réfléchi mais rapide. Surprenant mais efficace. Allez! Va!

- Et la petite expérience, c'est quoi?
- Tu verras après la compèt. Donne moi seulement l'enveloppe que tu as reçue. Celle avec le dessin. Merci, va!

Hayaté, l'œil sec, partit au combat. Yuito fila vers la sortie avec l'enveloppe. En riant intérieurement, il entendit bientôt un « Ippon ! » hurlé par l'arbitre et une salve d'applaudissements qui scandait le nom de son élève. Il n'avait jamais un seul instant douté de cette victoire.

Il revint accompagné de la Maman. Ils guettèrent Hayaté qui brandissait fièrement une médaille en or, le sourire au lèvres. Un grand sourire, calme et profond, comme après une découverte, mais ce n'était pas ses victoires du jour qui motivaient ce sourire.

Sa mère le prit dans ses bras et le félicita chaudement du fond du cœur. Elle avait en main le dessin de fleurs. Il voulut expliquer le cadeau, mais, admirant cette sincérité, elle expliqua que Yuito l'avait déjà informée.

- C'est vraiment de l'amitié, répliqua Hayaté. Yuito est formidable! Merci à toi, Yuito. C'est donc ça, ta petite expérience! Le senseï plissa un peu les yeux en souriant.
- Tu as eu beaucoup de courage, bravo, rajouta sa mère, malgré ta peine. Tu es terrible.
- J'ai gagné mais les perdants m'ont tous félicité.
- Ça, c'est le respect! précisa Yuito.
- Je suis si fière de toi, reprit sa mère, que tu te sois battu et bien sûr que tu sois vainqueur, en tenant tes promesses, tu es digne d'honneur! Le plus beau des bouquets, c'est bien toi...

## Judo, la voie de la souplesse.

Lorsque tombe la pluie, l'eau fuit sur le feuillage,  
Mais quand surgit l'hiver, un à un les flocons  
Habillent de cristal les frêles frondaisons,  
Entre branches et neige, une lutte s'engage.



Dans ce froid randori, qui aura l'avantage:  
Les fragiles ramilles ou les solides troncs ?  
Recherchons le Zanshin, comprenons ses leçons,  
Savoir s'émerveiller, c'est déjà être sage.

Le flexible rameau laisse glisser la glace,  
Mais la branche résiste et subitement casse.

Ainsi sur tatami, le poids de l'opposant,  
Soumis au Kuzushi avec tact et finesse,  
À l'instant du Kaké dans un beau mouvement  
Exalte du Judo l'effet de la souplesse.

# Une famille en kimono

15 ANS DE TATAMI, UNE VIE DE VALEURS

Une famille... Ma famille, c'est ce que ce club représente à nos yeux. C'est un endroit où on aime se réfugier après l'école, un endroit où on oublie ses problèmes, où on se défoule, où on se façonne entraînement après entraînement et où l'on se crée les plus belles amitiés. Mes études m'ont amené à prendre 800 km de distance entre moi et le judo et pourtant ces 15 années de pratique dont 9 au sein de Cannes Mougins Judo ont été les plus belles d'entre elles. Et rien ne m'empêchera, chaque vacances chaque week-end, où le temps me permet de rentrer auprès de ma famille, de courir au dojo, renfiler mon kimono et l'œil du tigre. Ce sport, quand on y pense, peut être violent dangereux, mais c'est bien plus que du sang sur notre habit blanc, des entorses ou des bleus.

*C'est une philosophie de vie, tomber pour mieux se relever.*

On est fracassé mais heureux d'avoir tout donné.

Parfois, il est dur d'avoir cette constante motivation de champion, la fatigue de la journée, les problèmes à la maison ou le stress des examens... Mais malgré tout, on continue, on se relève, on se bat, c'est cette discipline qu'est le judo.

Dans un dojo, on devient quelqu'un d'autre, on enlève sa peau d'étudiant, de pompier, de médecin ou d'ingénieur et il ne reste que ce kimono blanc. Tous ensemble égaux, prêt à apprendre de nouvelles choses.

Beaucoup pourraient penser que c'est un sport individuel, seul face à un adversaire pendant un combat, une compétition, mais en réalité, c'est tout le contraire ; il vous suffit de tourner la tête pour voir votre senseï qui vous donne des instructions, vos amis qui hurlent votre nom donnant à cette flamme en vous, l'étincelle qui lui manquait, vos parents dans le public qui ne respire plus en attendant le ippon décisif... Nous ne sommes jamais seuls, derrière il y a le club, derrière il y a cette famille soudée.

Et CannesMouginsJudo, c'est une très, très grande famille, on a de nombreux compétiteurs, de tout âge, de toute nationalité, ayant chacun une manière différente de faire. Et c'est le fait qu'ils viennent nous apprendre leurs techniques favorites, leurs "spéciales", qui font de notre club, un endroit si particulier. C'est grâce à tous ces conseils avisés de tous nos professeurs lors des combats et lors des entraînements qui nous ont permis de grandir, de nous performer dans cet art qu'est le judo. C'est une véritable bénédiction.

Tous les ans, le club organise des « stages », judo du matin au soir, du soir au matin, réunissant plusieurs clubs dans la région, partageant savoirs, techniques, expériences, repas et rires. Et pas seulement dans la région, un club suisse ami de longue date, vient tous les ans et nous accueille aussi dans leur maison, des célèbres judokas japonais viennent parfois nous murmurer leurs secrets. On partage ainsi nos tatamis avec des pratiquants du sambo, des boxeurs, et bien d'autres encore parce que le judo, c'est le partage, c'est la richesse de savoirs et de cultures.

Ce que j'aime avant tout, c'est venir en avance à l'entraînement et voir les petits qui écoutent les professeurs et qui font, comme moi avant eux, leurs premiers pas dans ce sport. J'adore voir leurs yeux éblouis par les magnifiques et impressionnantes prises qu'on leur montre et les voir essayer avec acharnement de les reproduire.

C'est important de les guider, de les encourager afin qu'ils perçoivent que lorsqu'on connaît son corps et ses capacités, l'esprit est forcément plus fort, plus serein, plus apaisé.

Le judo est bien plus qu'un simple sport, c'est un chemin de vie qu'il faut respecter : politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi et amitié. Voilà les valeurs que tout homme devrait posséder. C'est une discipline merveilleuse qui permet l'alternance entre force tranquille et détermination sans faille, calme et réactivité. Ce club est pour moi un sanctuaire paisible, il m'a vu grandir, tomber, me relever encore et encore et je sais que jamais je ne l'oublierais. Le judo fait partie des choses qui me donnent envie de me lever le matin et je remercie la vie de me l'avoir mis sur mon chemin.

Je tiens à remercier mes professeurs et mes aînés qui transmettent tous les jours un peu de leur savoir et plus important leur passion du judo à tous.



ELORA BALTI

# Être judoka c'est rechercher

La politesse

Savoir-vivre en société

Le courage

Accomplir ce qui est juste.

La sincérité

S'exprimer sans déguiser sa pensée.

L'honneur

Être fidèle à la parole donnée.

La modestie

Parler de soi-même sans orgueil.

Le respect

Faire naître la confiance

Le contrôle de soi

Se taire lorsque monte la colère.

L'amitié

Aider l'ami à être lui-même



*Toute l'équipe de Cannes-Mougins-Judo  
vous souhaite un excellent été  
Et espère vous retrouver à la rentrée  
en pleine forme pour la saison 2026-2027*

## NOS PARTENAIRES

**RÉGION  
SUD**  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | 06

  
**CANNES**  
CÔTE d'AZUR  
FRANCE



  
CANNES VISION

