

LE PETIT JUDOKA LANDAIS : L'INCLUSION PAR LE SPORT N°1



Dans les Landes,
le Judo c'est XL.

柔道

CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir taire sa colère

L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains

BAPTISTE



**APRÈS T'AVOIR FAIT DÉCOUVRIR LE
PASSEPORT JEUNE ET LE CODE
MORAL, LE PETIT JUDOKA LANDAIS
VA T'EXPLIQUER COMMENT LE
JUDO PEUT AIDER CERTAINS À
PASSER DES PROBLÈMES OU DES
DIFFÉRENCES PAR :**

**L'INCLUSION PAR LE
SPORT**



LES DÉBUTS SPORTIFS DE BAPTISTE... À 5 ANS

PAPA, MAMAN, JE VEUX FAIRE DU SPORT !!

TU ES SÛR ? AVEC TON HANDICAP, ON VA VOIR CE QUI POURRAIT TE CONVENIR

PREMIERS TESTS : LE FOOT, ...

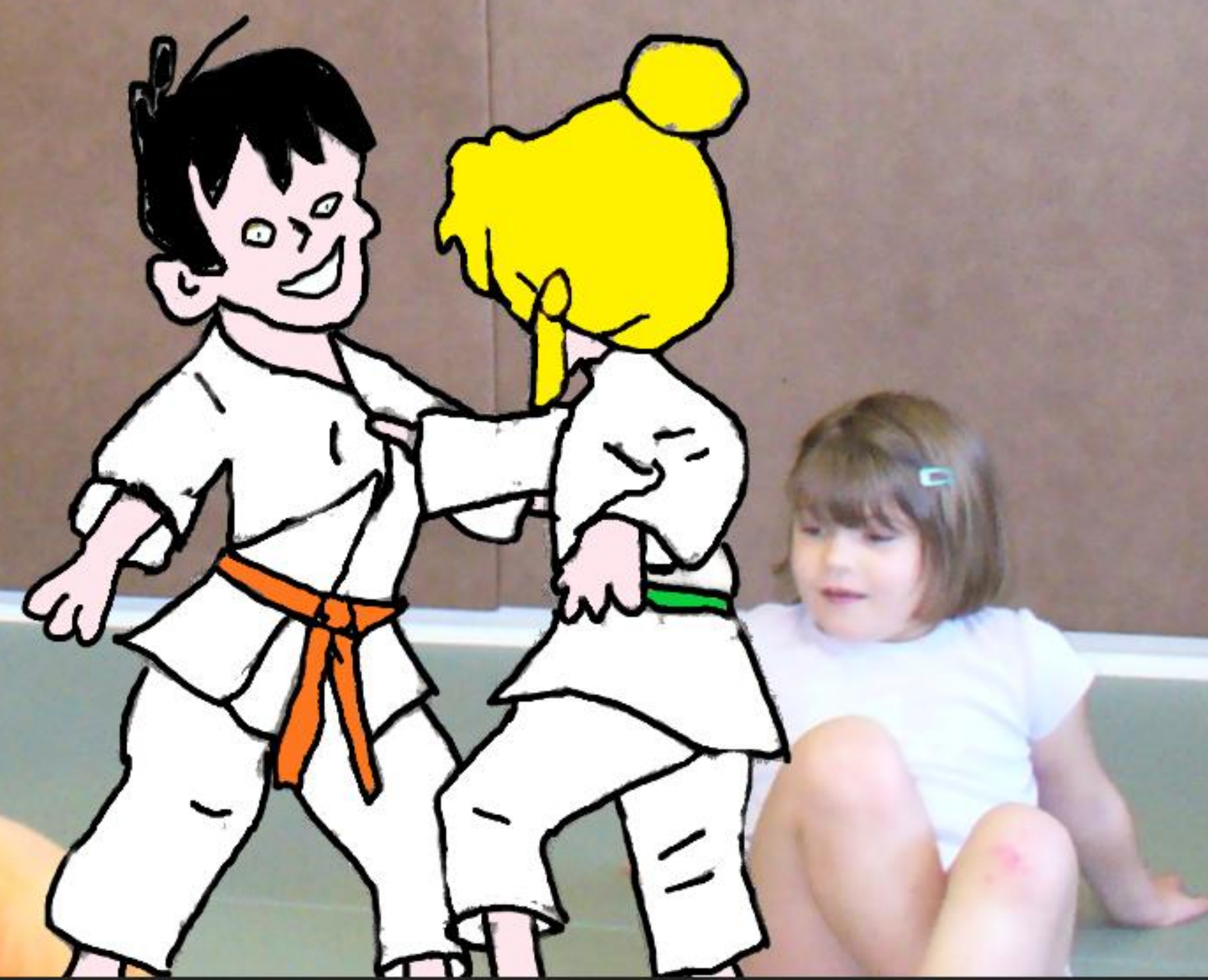
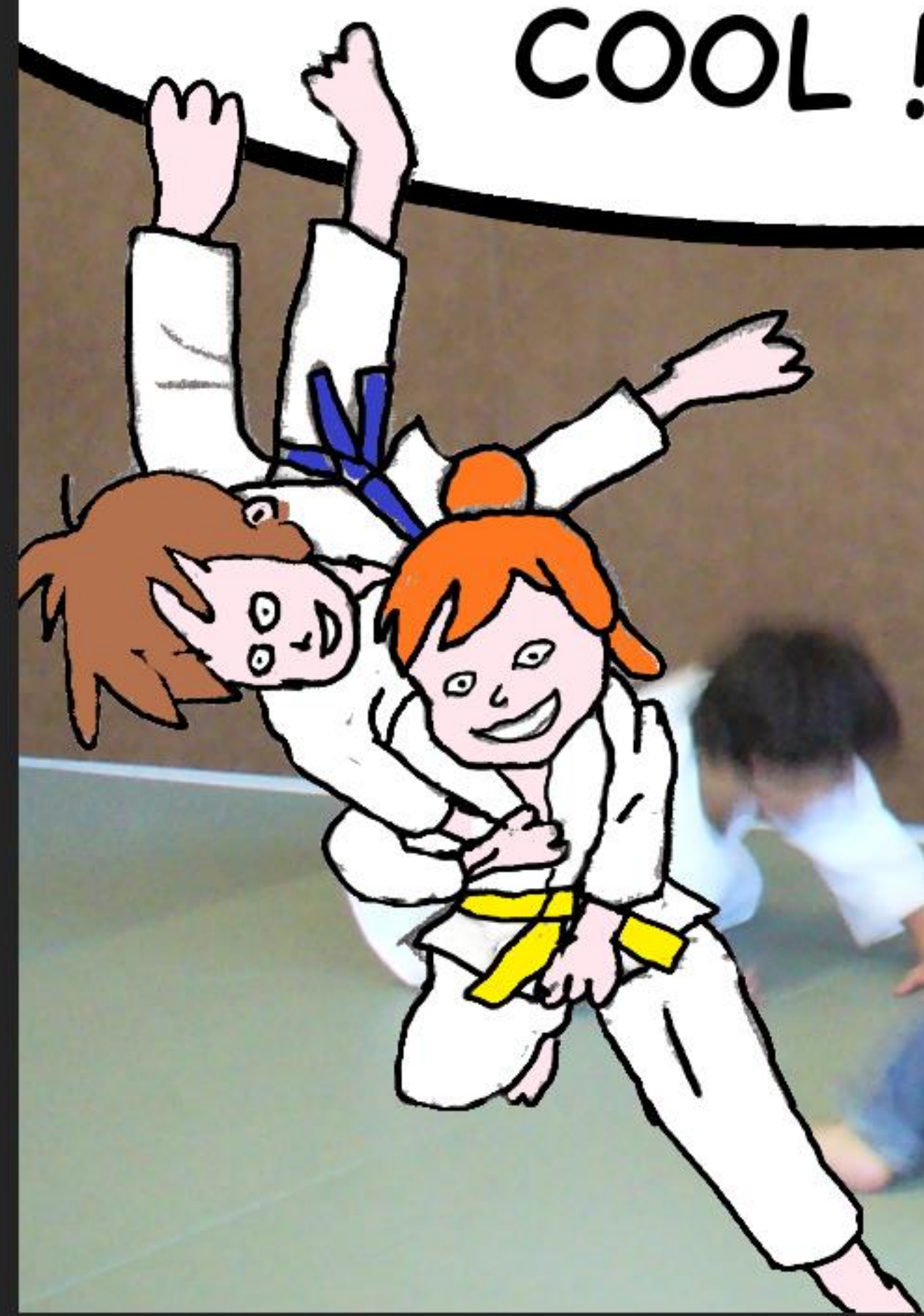
OUAIS, BOF, J'AI ESSAYÉ MAIS BON, C'EST PAS TROP ÇA...

... PUIS LE BASKET...

NON, TOUJOURS PAS ADAPTÉ À MON HANDICAP !

... ET ENFIN LE JUDO

ALORS LÀ, ÇA ME
CONVIENT TOUT À
FAIT, C'EST TROP
COOL !!



DÉBUT AU JUDO CLUB
MONTOIS...

ALORS
BAPTISTE,
ÇA TE PLAÎT

SUPER
MANU, C'EST
CHOUETTE
LE JUDO



PUIS À L'US JUDOKA
GRENADOIS...

柔道
CODE MORAL DU JUDO

BONJOUR, JE SUIS VOTRE
SENSEI, CHRISTOPHE RUI.
ON VA VOIR QUE LE JUDO
PEUT ÊTRE ADAPTÉ À TOUS

COMME SON FRÈRE FAISAIT DU JUDO
À GRENADE SUR L'ADOUR, BAPTISTE
DÉCIDE DE LE REJOINDRE

LES APPORTS
DU JUDO



BONJOUR
BAPTISTE, QU'EST-
CE QUE T'APPORTE
LE JUDO ?

L'ÉQUILIBRE

LE JUDO ME PERMET DE
TRAVAILLER MON ÉQUILIBRE
ET MES SENSATIONS DANS
L'ESPACE.

COMME QUAND
CHRISTOPHE NOUS
PROPOSAIT DE
PRATIQUER LE JUDO
AVEC UN MASQUE
SUR LES YEUX ?

OUI TOUT À FAIT, CELA M'A
PERMIS DE MIEUX RESSENTIR LES
CHOSSES ET D'AMÉLIORER MA
PRATIQUE. ET CELA M'A PERMIS
DE COMPARER MON HANDICAP À
CEUX DES NON-VOYANTS !



QUAND JE SUIS SUR LE TAPIS, J'OUBLIE MON HANDICAP. LES AUTRES FONT LE COURS AVEC MOI COMME AVEC LES AUTRES !

ÇA C'EST CLAIR ! ET HEUREUSEMENT QU'ON NE TE FAIS PAS DE CADEAUX, DÉJÀ QU'ON A DU MAL À GAGNER UN COMBAT CONTRE TOI.



ET J'ARRIVE MÊME À FAIRE DES POMPES !

SI TU T'ENTRAINES, TU Y ARRIVERAS TOI AUSSI SUR UNE MAIN !

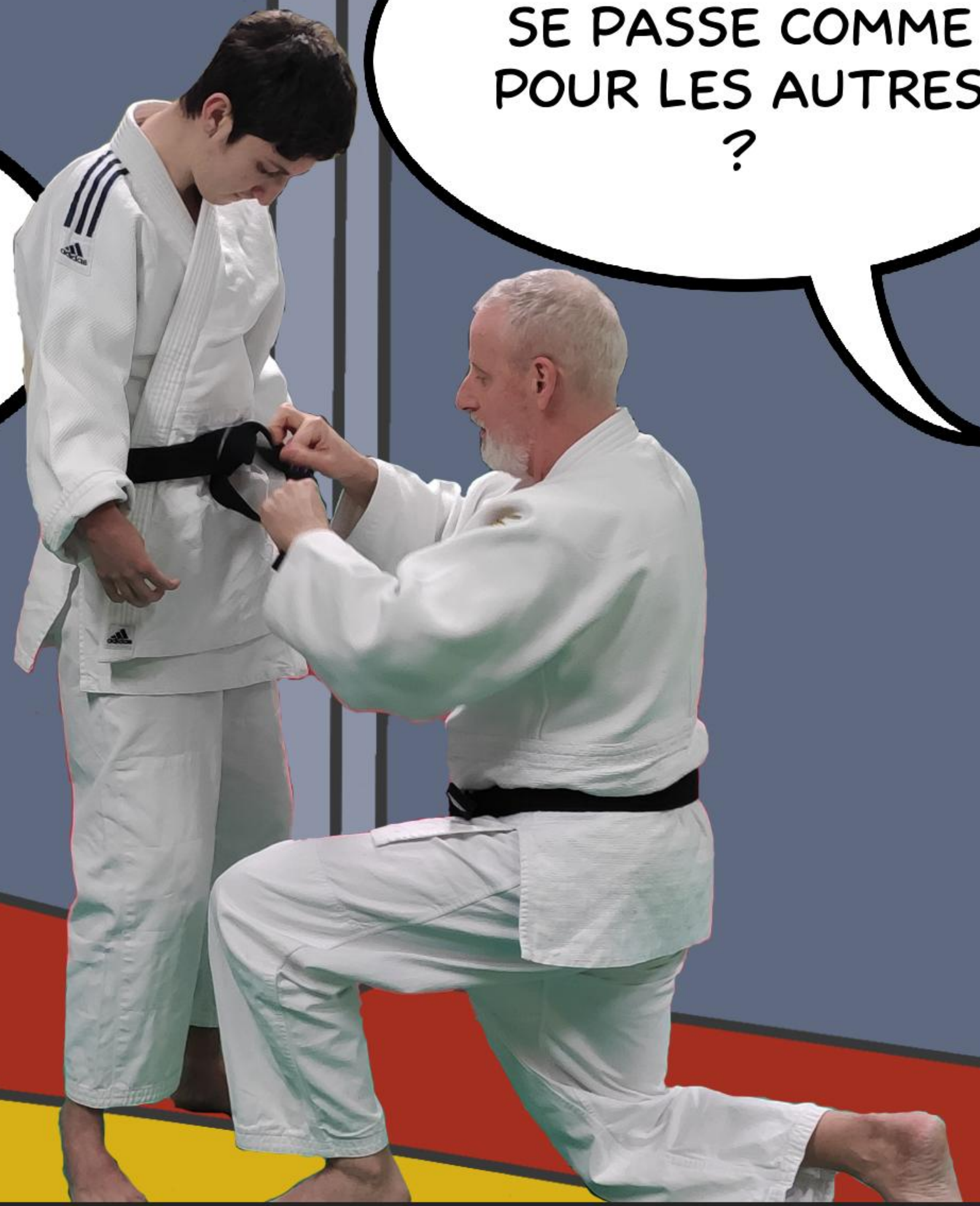
OUI, ET NOUS ON N'Y ARRIVE PAS À LES FAIRE COMME TOI, C'EST TROP DUR...



ENTRAIDE ET PROSPÉRITÉ

OUI, À QUELQUES EXCEPTIONS QUAND MÊME. PAR EXEMPLE AU DÉBUT ET À LA FIN DU COURS, LES AUTRES PRATIQUANTS M'AIDENT À M'HABILLER ET SURTOUT... À METTRE MA CEINTURE

TOUT LE COURS SE PASSE COMME POUR LES AUTRES ?



SANS HÉSITER : LE PARTAGE, LA DÉCOUVERTE ET LE FAIT DE SE DÉPASSER !


ET QU'EST-CE QUE TU APPRÉCIES LE PLUS DANS LE JUDO ?



- LA POLITESSE
c'est le respect d'autrui
- LE COURAGE
c'est faire ce qui est juste
- L'ÉGALITÉ
c'est s'exprimer sans légèreté ni
- L'HONNEUR
c'est être fidèle à la parole donnée
- LA MODESTIE
c'est parler de soi-même sans se
- LE RESPECT
sans respect aucune confiance ne p
- LE CONTRÔLE DE SOI-MÊME
c'est savoir faire sa colère
- L'AMITIÉ
c'est le plus pur des sentiments h



ÇA ME RAPPELLE UNE HISTOIRE : À L'OCCASION D'UNE SORTIE JUDO, CÉLINE M'A DONNÉ UN BADGE POUR ALLER VOIR LES ATHLÈTES S'ENTRAINER ET JE SUIS RESTÉ SANS VOIX, C'ÉTAIT TROP GÉNIAL !



J'AI ÉNORMÉMENT DE BONS SOUVENIRS GRÂCE AU JUDO. C'EST UNE ACTIVITÉ QUI M'A PERMIS DE BEAUCOUP PROGRESSER AVEC MON HANDICAP ET LES AUTRES M'ONT BEAUCOUP APPORTÉ À TRAVERS TOUS CES ÉCHANGES !

LA PRATIQUE

OH QUE OUI ! LES MOUVEMENTS SONT EXPLIQUÉS DIFFÉREMMENT. CHAQUE ENSEIGNANT À SA PROPRE MÉTHODE. PAR EXEMPLE J'AI PU DÉCOUVRIR PLUSIEURS MANIÈRES DE FAIRE SANKAKU JIME AVEC CÉLINE LACOURRÈGE, GAËL DUFAU OU PAUL MEYRANX ET TOUJOURS ADAPTÉ À MON HANDICAP !

ET TU AIMES ALLER DANS D'AUTRES CLUBS DE JUDO ?



柔道

IL M'APPELLE LA "MACHINE" ET ÇA ME POUSSE À AVANCER, À M'AMÉLIORER ET À ESSAYER DE RESTER DEBOUT. DANS TOUTE PRATIQUE, IL FAUT "SE DONNER LES MOYENS" !

COMMENT TON SENSEI, GAËL, T'AIDE À AVANCER ?



la pensée
HONNEUR
fidèle à la parole donnée
MODESTIE
modeste sans orgueil
sans respect
LE CONTRÔLE DE SOI
c'est savoir faire sa colère
L'AMITIÉ
c'est le plus pur des sentiments humains

CERTAINS PROFESSEURS SONT PLUS COMBATS, D'AUTRES PLUS TECHNIQUES. J'AIME CE MÉLANGE, MAIS, JE DOIS L'AVOUEUR, JE PRÉFÈRE LES COMBATS.

ET TU PRÉFÈRES LA TECHNIQUE OU LES COMBATS ?



2
3
4

柔

JE SAIS BIEN QUE LA TECHNIQUE EST TRÈS IMPORTANTE, MAIS J'AI BESOIN DE ME DÉPASSER QUAND JE SUIS DANS UN COURS DE JUDO !



SES PARRAINS

柔道

OUI MES DEUX PARRAINS :
SYLVIE ET BOB. DEUX
CEINTURES NOIRES QUI ONT
BEAUCOUP DE VALEURS !

ET IL Y A D'AUTRES
PERSONNES QUI TE
GUIDENT DANS LE JUDO,
AUTRES QUE TES
PROFESSEURS ?

LE RESPECT
sans respect aucune confiance ne peut
LE CONTRÔLE DE S
c'est savoir faire sa colère
L'AMITIÉ
plus pur des sentiments humains



LA DIFFÉRENCE

UNE CEINTURE NOIRE M'A DIT UN
JOUR : "TU SAIS ON A TOUS UN
HANDICAP, ON DOIT TOUJOURS
S'ADAPTER AUX AUTRES ET SUR UN
COURS POUR PERSONNES EN
SITUATION DE HANDICAP, CE SONT
LES VALIDES QUI SONT
DIFFÉRENTS".

ET IL A TOUT À
FAIT RAISON



DANS LA VIE DE TOUS
LES JOURS

柔道

OUI DANS MON TRAVAIL, JE
CONNAIS UNE CHEFFE QUI EST
PLUTÔT "SÈCHE" AVEC MOI. JE
ME SERS ALORS DES VALEURS
DU JUDO ET DE MA
COMBATIVITÉ POUR ALLER DE
L'AVANT.

EST-CE QUE LE
JUDO T'AIDE
HORS DU DOJO ?

LE CONTRÔLE DE SOI
c'est savoir faire sa colère

L'AMITIÉ
c'est le plus pur des sentiments humains

OUI, LE JUDO EST UNE
LEÇON DE COURAGE QUE
J'APPLIQUE AU QUOTIDIEN.
C'EST DE CETTE ÉNERGIE
POSITIVE DONT JE ME
SERS DANS TOUS LES
DOMAINES.

JE SAIS ENCAISSER LES
REMARQUES ET
M'ADAPTER AUX
PERSONNES QUI SE
PRÉSENTENT À MOI.

C'EST BIEN ÇA...

柔道

RESPECT
confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI
c'est savoir faire sa colère

L'AMITIÉ
c'est le plus pur des sentiments humains

**OBJECTIFS
PERSONNELS**

DEPUIS QUE JE SUIS
CEINTURE BLEUE, J'AI
TOUJOURS EU POUR PROJET
DE MONTRER AUX AUTRES
QU'ON PEUT FAIRE LA MÊME
CHOSE MAIS DE MANIÈRE
ADAPTÉE

ET C'EST TOUTE LA
PHILOSOPHIE DU JUDO,
ON PEUT TOUS ARRIVER
AU MÊME BUT, EN
S'ADAPTANT !

OUI J'AIMERAIS BIEN
INTERVENIR SUR DES
STAGES. JE SAIS QUE JE
PEUX PARTAGER AVEC
LES AUTRES. JE SAIS
FAIRE ET JE DOIS
POUVOIR LEUR MONTRER
ET LEUR EXPLIQUER.

ET TU
AIMERAIS FAIRE
PLUS ?

AL DU JUDO

- LA POLITESSE
c'est le respect
- LE COURAGE
c'est faire ce qui est juste
- LA SINCÉRITÉ
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
- L'HONNEUR
c'est être fidèle à la parole donnée
- LA MODESTIE
c'est parler de soi-même sans orgueil
- LE RESPECT
sans respect aucune confiance ne peut naître
- LE CONTRÔLE DE SOI
c'est savoir tenir sa colère
- L'AMITIÉ
c'est le plus pur des sentiments humains

OUI, ET C'EST PRÉVU, COMME PARTIR À L'ÉTRANGER. JE SAIS QUE JE POURRAIS M'ADAPTER... TOUT ÇA GRÂCE AU JUDO ! MAINTENANT EN ROUTE AUSSI POUR LE 2ÈME DAN !

ET TU AS D'AUTRES BUTS ?

COURAGE
qui est juste

HONNÊTÉ
c'est être fidèle à la parole donnée

L'HONNÊTÉ
c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE
c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT
sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI
c'est savoir faire sa colère

L'AMITIÉ
c'est le plus pur des sentiments humains



IL FAUT VIVRE AU JOUR LE JOUR !

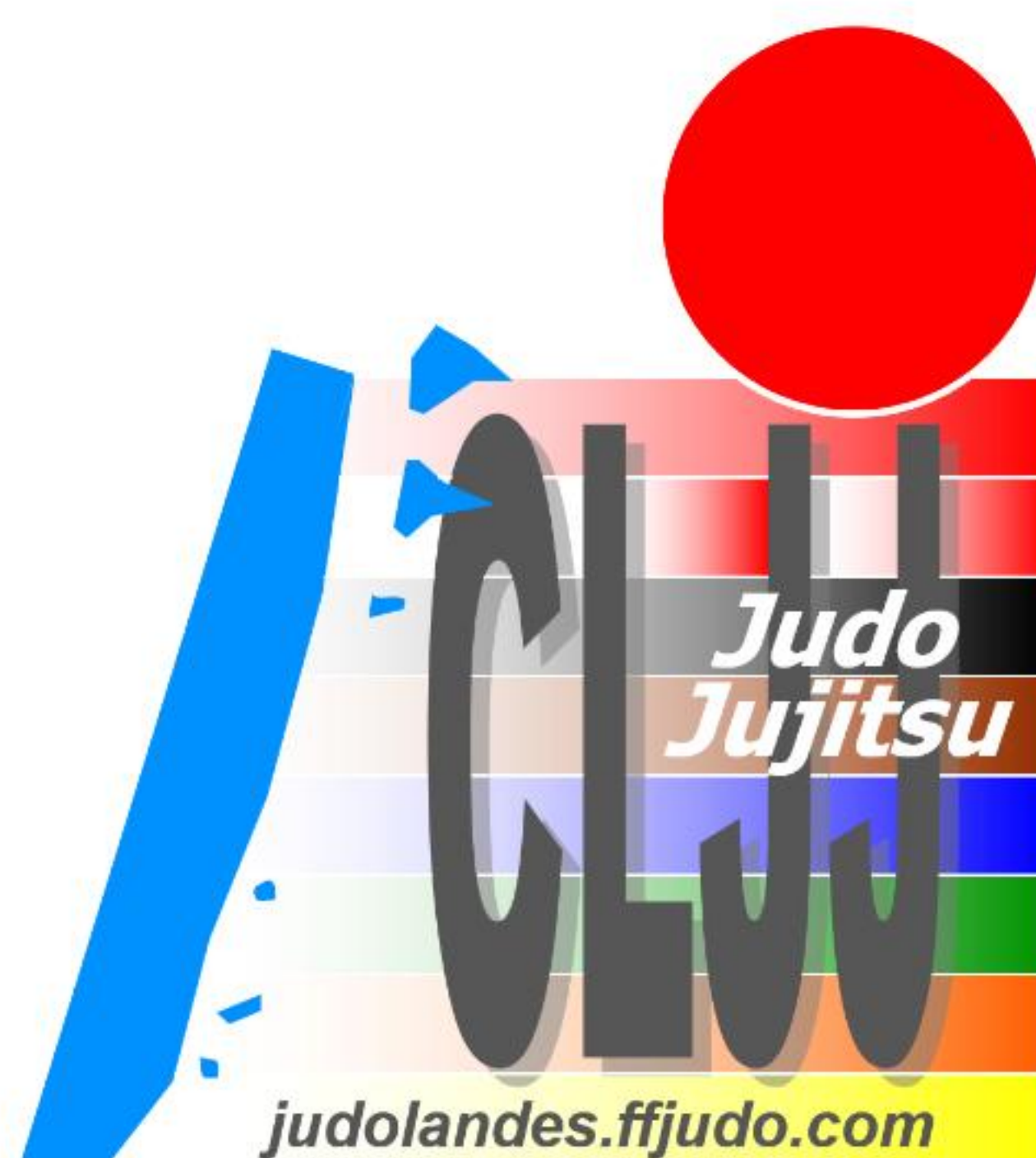
MERCI BEAUCOUP BAPTISTE POUR CETTE PETITE INTERVIEW. S'IL N'Y AVAIT QU'UNE CHOSE À RETENIR POUR TOI, CE SERAIT QUOI ?

LE CONTRÔLE DE SOI
c'est savoir faire sa colère

L'AMITIÉ
c'est le plus pur des sentiments humains



CETTE BANDE DESSINÉE VOUS A ÉTÉ PRÉSENTÉE PAR
LE COMITÉ DES LANDES DE JUDO ET DE JUJITSU



Dans les Landes,
le Judo c'est XL.

A BIENTÔT POUR UNE
NOUVELLE AVENTURE DU
PETIT JUDOKA LANDAIS.

