



**Christian FIGARI, né le 05 juin**

6<sup>ème</sup> dan – Directeur Technique JMD Judo  
 3 fois champion du Monde WIBK  
 Champion du Monde IJF 2012 Masters  
 Champion d'Europe WIBK 2017  
 3 fois Champion d'Europe UEJ

## Comment après toutes ces années dans le Sud, il m'a pris l'envie de venir en Suisse ?

Chrisitan FIGARI, 6<sup>ème</sup> Dan, né en 1957 à Marseille, professeur de judo 2<sup>ème</sup> degré depuis 1977. J'ai formé plus de 40 ceintures noires, 3 champions de France et 1 champion de Monde UNSS. J'ai enseigné dans 5 clubs dans la région marseillaise ainsi que dans le Var. J'ai commencé le judo à l'âge de 5 ans, et durant quelques années malgré mon sérieux dans les entrainements, j'étais incapable de gagner une compétition, jusqu'au jour où le déclic s'est produit. La confiance en moi est arrivé et les podiums ont défilé.

Tout simplement, après une rupture familiale, j'ai eu envie de changer ma vie, changer d'endroit, avec ma compagne d'aujourd'hui. Nous avons décidé de tout laisser et partir rejoindre un ami (en l'occurrence Jean-Michel Dracos) avec qui j'ai passé une grande partie de ma jeunesse, on s'entraînait dans le même club. Venir enseigner en Suisse était quelque part un challenge, d'autant plus que ma

compagne est devenue elle-même enseignante chez JMD Judo à l'école de judo de Genthod.

Un challenge rempli de bonheur, de réussite, de

continue et prépare le championnat du Monde à Olbia en Sardaigne le 01.10.2017 avec bien sûr plein d'autres tournois par la suite. *Auteur Christian FIGARI*

*« Je ne perds jamais ; soit je gagne, soit j'apprends. » Nelson Mandela*

passion et d'amour. De mon côté, je continue à participer aux compétitions de haut niveau (Championnat d'Europe, du Monde aussi que plusieurs tournois internationaux de sélection).

**3 PLUS IMPORTANTS TITRES À CE JOUR**

C'est mon 1<sup>er</sup> titre de Champion de Provence à 15 ans, (celui qui m'a donné le déclic), mes deux 2 titres de vice-champions du monde et d'Europe et bien sûr mon titre de Champion du Monde en 2012, après avoir pris 3 fois la seconde place. À ce jour, je

**■ EN BREF PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALES**

Avant toute compétition, il y a une dure préparation physique mentale à mettre en pratique. Pour ma part, cela commence toujours 3 mois avant le jour J. Footing sur la base de l'endurance (courir à vitesse modéré et longtemps, environ 1 heure), puis la musculation 3 fois par semaine. Évidemment 2 fois une heure et demi de judo (travail technique) et beaucoup de randori et plus la date de l'évènement approche, plus je monte en rythme en densité. Mes footings deviennent plus court (20 minutes à une demi-heure max.), mais résistance (sprints, fractionnés...), de façon à faire monter mon rythme cardiaque. Mes entrainements musculation sous la forme d'atelier (plusieurs groupes musculaires à la suite) et mes entrainements judo plus intenses en rapidité. À 1a semaine du jour J, repos complet hormis 2 petits footings de « décrassage » pour éliminer les toxines emmagasinées dans le corps. Bien sûr, chaque compétiteur prépare son Jour J à sa façon avec ses moyens et ses besoins.

Octobre 2017							
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

**■ CALENDRIER DU MOIS A VENIR.** Vacances d'octobre par canton

- 09.10 - 20.10 : Canton de Vaud
- 23.10 - 27.10 : Canton de Genève
- 16.10 - 27.10 : Canton du Valais

**L'esprit du Judo.** Au Japon, on dit souvent que le judo est une discipline à vie. En effet, nombreux sont ceux qui, passés 60 ou 70 ans, continuent de s'entraîner et participent aux compétitions avec ardeur et techniques encore efficaces. Ce qui complique un peu les choses, notamment au niveau des épreuves kata, non prévus au programme des championnats du monde, mais promus par les leaders de Masters Judo Japon afin d'obtenir une plus grande participation d'ancien judokas. La participation des judokas étrangers est aussi une donnée importante de ces « Japan Veterans International Judo

Championships » comme il convient d'appeler le Master désormais. 18 ans plus tard et qui plus est l'approche des Jeux Olympiques 2020 sur le sol Japonais, tous ces vétérans vont continuer de cultiver leur état d'esprit irréprochable, ne pouvant que susciter l'intérêt du judo dans toutes les couches de la population, y compris les jeunes et ceux qui sont dans une démarche de pratique loisir, élargissant d'autant la base pratiquent. Une véritable aubaine pour le judo nippon. **Le judo, quoi.**

*Auteur : Gotaro Ogawa - Magasine : L'esprit du Judo*

## Soirée Knie du 12 septembre 2017

■ **RÉSUMÉ ÉVÈNEMENT PASSÉ JMD JUDO.** JMD Judo est pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive invité par l'Association « No Difference » à la soirée Knie à Genève.

Cette soirée est une soirée d'émotion et de ressenti tellement fort, que cela ne nous laisse pas insensible ; ce n'est pas possible.

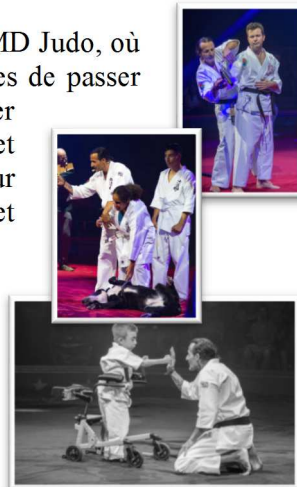
Le spectacle du Knie est déjà à lui seul un moment de rêve, de travail, d'effet pour ces artistes qui sont également des athlètes. On ajoute les femmes et les hommes de « no Difference » et là les larmes ne peuvent plus être retenues. Le travail effectué par Monsieur Claudio Alessi et son équipe est du grand art.

C'est notre 4<sup>ème</sup> édition et participation au nom de JMD Judo, où nous donnons l'opportunité aux parents de nos élèves de passer une soirée avec leur famille inoubliable pour démarrer cette nouvelle saison. Les témoignages des parents et les yeux de nos élèves reflètent la joie et le bonheur d'avoir été, encore une fois, avec nous lors de cet événement magnifique.

Toute l'équipe JMD Judo se joint à moi pour vous remercier de votre présence et espère que vous repartez avec le cœur rempli de belles images.

À l'année prochaine et n'oubliez pas, que les différences, parfois nous rendent plus fort dans la vie.

*Auteur : Jean-Pierre Bueno*



### KATA GURUMA

*Traduction en français :*

**Roue autour des épaules**

*Mouvement est le 8<sup>ème</sup> du 3<sup>ème</sup> groupe du Gokyo*

### POINTS IMPORTANTS

Tori (celui qui fait l'acte) se baisse pour saisir le judogi de Uke (celui qui subit l'action).

Le bras reste disponible va saisir la manche du bras du même côté. En se relevant Tori va faire subir une roue autour de ses épaules tout en tirant la manche de Uke.

Tori termine le mouvement en projetant dans le sens de la traction.



### CONTRE TECHNIQUE

Le contre de Kata guruma tout simplement est d'anticiper l'action et de s'écraser très vite sur le sol de façon à ne pas se faire renverser. La richesse du Judo c'est bien cela « tout mouvement exécuté » à automatiquement un contre. Une parade et toute parade a à nouveau un enchaînement. Le Judo est « sans fin », même après 60 ans de pratique, un judoka apprend toujours et encore et encore... Nul ! est le judoka qui dira « ça y est, je connais tout. »

### ASTUCE DU PROF

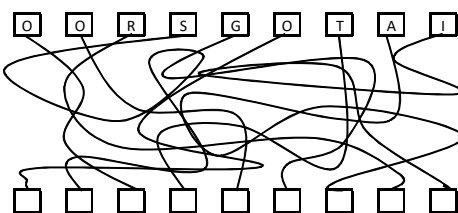
Plusieurs façons et versions sont possible sur Kata guruma, en fonction de son gabarit et de sa morphologie, à lui de « créer » la sienne.

### MOT DU PROF

C'est cela le plaisir et la passion du Judo ! la possibilité de construire un Judo personnel.

Alors à vos Kimonos et Courage !!!  
Bonne continuation

Relier les cases afin de découvrir technique cachée.



*Conditions générales : ce jeu est dédié aux judokas de JMD Judo. Il doit être complet et apporté lors du Championnat Suisse par équipe en décembre. Un tirage au sort sera effectué.*

# Mardi 31

octobre 2017

HALLOWEEN

**JMD JUDO ATTEND PAR E-MAIL VOS PHOTOS DU PLUS BEAU COSTUME**

