



**Gerard MARCUAL, Né le 30.09 à Barcelone**  
 5<sup>ème</sup> dan – coach sportif indépendant  
 2 fois médaille de bronze au Championnat d'Espagne  
 2 Champion du Monde WIBK

## MON PARCOURS EN ESPAGNE

Mon parcours dans le Judo a commencé très tôt. A l'âge de 5 ans, je faisais mes premiers pas dans le dojo de mon père, là où il enseignait le judo depuis des années, pour des petits, des jeunes et des adultes.

Très tôt, je me suis ouvert au monde de la compétition, et ceci dans les plus jeunes catégories.

Au début, je ne me suis pas posé de questions. Je faisais du Judo, parce que c'est ce que j'ai toujours vécu à la maison. A l'âge de 10-12 ans, j'ai commencé à réaliser qu'il y avait d'autres sports à part le Judo, alors je décidais de m'aventurer dans le ski, le foot, etc. Mais je me suis aperçu très rapidement que ces autres sports ne m'apportaient pas le bonheur, que je ressentais en pratiquant martial japonais. C'est dans ce moment là que j'ai décidé de m'entraîner comme un champion pour arriver à gagner une médaille olympique.

A l'âge de 15 ans, j'intègre l'équipe de compétition Catalan (Espagne) et je commence à avoir de belles réussites dans les championnats ; avec de multiples médailles d'or, d'argent et de bronze aux

championnats nationaux et internationales. Ce ne sont pas des médailles olympiques, mais j'en suis très fier. Et le plus important, c'est le formidable chemin parcouru ensemble avec mon entraîneur, les coéquipiers, les amitiées faites à chaque entraînement, à chaque stage, à chaque compétition. Des souvenirs qui resteront pour toujours dans ma mémoire.

Pour des raisons professionnelles à l'âge de 24 ans, je mis un terme à la compétition. **Mais le judo n'est pas que ça, c'est un apprentissage continu.** Au jour d'aujourd'hui, je continue à faire du « Judo plaisir », comme je l'appelle.

Dès mon arrivée ici en Suisse, j'ai été rapidement contacté par Jean Michel et Jean Pierre pour faire partie de sa magnifique équipe et donner des cours de Judo aux enfants à l'école JMD Troistorrents, en

### ■ EN BREF LA PREPARATION MENTALE

Bien moins connue que la préparation physique, la préparation mentale joue aussi un rôle très important sur le tapis. Avant le combat, pensez que vous avez gagné le droit d'être là où vous êtes, avec tous les entraînements, les Uchi-komi, les Randoris, etc. Rappelez-vous de toutes les bonnes sensations que vous avez ressenties, en faisant tomber les autres camarades lors des Randoris.

Pendant le combat : Dites-vous qu'importe si votre adversaire est plus haut, plus fort ou plus technique que vous, tous les judokas tombent tôt ou tard, et rien n'est gagné jusqu'à la dernière seconde.

Après le combat : Soyez humble et respectueux dans la victoire et dans la défaite.

Auteur : Gerard MARCUAL

**Valais. Mon but c'est de transmettre aux enfants l'excellente école de vie qu'est le JUDO.**

Auteur Gerard MARCUAL

Février 2018						
		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				

### ■ CALENDRIER DU MOIS A VENIR.

- 14.02.2018 : Saint-Valentin
- 14 - 25.02.2018 : Relâches Vaud
- 12 - 16.02.2018 : Relâches Genève et Valais

**L'esprit du Judo.** Quand je vois certains de mes débutants se mettre en position défensive, le corps tendu, les bras raides, pour éviter l'attaque d'un de leurs camarades qui n'est pourtant pas meilleur qu'eux, j'aime dire : Si tu étais plus relâché, tu pourrais sentir que l'attaque n'est pas bonne et qu'elle ne va pas te faire tomber ». C'est l'impression que cela donne de l'extérieur : une défense démesurée contre une adversité qui n'existe pas. La meilleure défense, c'est de se laisser les moyens de constater que le danger est faible si l'on se tient simplement droit et en appui. Le travail de la posture juste peut alors commencer. Il y a quelques temps, je regardais des images du Grand Prix de Corée et je suivais le combat de Danny Williams, un Anglais. Quand nous étions en charge de l'entraînement là-bas, le Japonais Go Tsunoda s'occupait de

certains athlètes, dont lui. Il montrait des éléments de base, pas chassés, pression/relâchement, entre et sortir de la distance... et c'était frappant de voir à quel point cette petite troupe avait l'air de débutants. Ils ne savaient pas se déplacer, se relâcher... Du « haut niveau », mais sans aucune base. En regardant combattre Danny, j'ai remarqué qu'il avait fait des progrès et que nos efforts et ceux de Go, à leur faire prendre conscience de ce qui leur manquait, avaient fini par les aider. Mais à un moment donné, son adversaire (le Belge Chouchi) est parvenu à contourner sa garde forte et à se glisser en-dessous pour un magnifique Uchi-mata. Danny est tombé comme un arbre, sans réponse du corps pour échapper à la technique.

Auteur : Jane Bridge - Magasine : L'esprit du Judo

## 10 jours intensifs aux Automnales.

■ **RÉSUMÉ ÉVÈNEMENT PASSÉ JMD JUDO. Stand aux Automnales à Palexpo à Genève.**

C'est grâce à Monsieur Claudio Alessi, notre président pour la Suisse de la WIBK et créateur du Salon des Arts Martiaux et du Salon du Mouvement, le 10 au 19 novembre 2017 que nous, JMD JUDO, participons depuis toutes ces années comme la seule école représentant le Judo du Canton de Genève. Lors de ce rendez-vous Genevois incontournable, nous côtoyons toutes les écoles d'Arts Martiaux et des écoles de danse de la région. Nous offrons à travers nos démonstrations de Judo avec nos élèves, la possibilité aux parents et à tous les autres passants (plus de 600 le dimanche après-midi), d'avoir un léger aperçu de ce que font les enfants dans un cours de Judo.



Comme chaque année, c'est un plaisir d'être là pour renseigner et discuter de Judo, ainsi que de rencontrer des champions, des sportifs et des athlètes passionnés par leur art et provenant de tous les horizons.

**Vivement l'édition 2018 pour se rencontrer durant ces 10 jours.**

Auteur : Jean-Pierre BUENO

Classer les Judogis pour effectuer le nœud de ceinture correctement :



Conditions générales : ce jeu est dédié aux judokas de JMD Judo. Un tirage au sort sera effectué.

**SAM 10** | **DIM 11**

**mars 2018**

**CHAMPIONNAT D'EUROPE  
WIBK JUDO**

POSSIBILITÉ DE MANGER SUR PLACE

**INSCRIPTION DE  
PARTICIPATION SUR LE SITE  
AVANT LE 28 JANVIER 2018**

### O SOTO GARI

Traduction en français :  
Grand fauchage extérieure

#### POINTS IMPORTANTS

Amener tout le poids d'Uke vers l'arrière (le mettre sur ces talons). Faire un déséquilibre arrière sur le pied qu'on veut faucher. Ensuite s'approcher le plus possible de lui pour faucher sa jambe d'appui avec beaucoup de puissance.



#### CONTRE TECHNIQUE

Mon contre préféré pour la technique « O Soto Gari » c'est « O Soto Gari ». Rien de plus simple. Il suffit de prévoir son attaque et ensuite gagner bien le centre du corps (abdominaux) et changer notre pied d'appui au sol.

#### ASTUCE DU PROF

J'aime beaucoup réaliser cette technique avec des « Kumi kata » opposé, droitier contre gaucher. Même si sa jambe d'appui elle est plus loin, une fois on y arrive, la technique est infaillible.