

## Vision : Judo Club de Penthalthaz

Mathieu Grandchamp

*Blanc, jaune, orange, marron... Ce ne sont pas que les couleurs de l'automne qui arrive, mais aussi celles des ceintures des judokas. Pour ce nouvel article, j'ai rencontré trois membres du « Judo à Penthalthaz ». Nicolas Meylan, son vice-président, Gabriella Chavanne, monitrice, et Florent Maspero, lui-même judoka à Penthalthaz et Cheseaux. Un sport qui lui a beaucoup appris, physiquement comme humainement.*

**Tout d'abord, pouvez-vous nous parler de l'histoire du club ?**

**Gabriella Chavanne :** Nous avons repris les activités du club, après quelques années d'inactivité, en créant une nouvelle association en janvier 2019. La demande dans les villages alentour était croissante.

**Nicolas Meylan :** Auparavant, le Judo-Club Venoge avait mis en place un dojo qui se situait sous le foyer paroissial, mais avait arrêté ses activités quatre ans avant que l'on reprenne. Nous nous sommes renseignés quant aux disponibilités des salles de sport, et le projet était lancé ! Cela nous a permis de proposer aux enfants du village la pratique du judo plus près de chez eux.

**Comment est né le projet ?**

**NM :** Avec Gabriella, on se connaissait déjà par l'intermédiaire du judo. Mon fils Noé faisait partie du club de Cheseaux et on s'est rencontré là-bas, où Gabriella donnait des cours.

**GC :** On s'est dit qu'il fallait créer quelque chose à Penthalthaz, d'abord parce qu'on y habitait, mais aussi parce que la demande était présente. À Cheseaux, plusieurs enfants venaient de Penthalthaz.

**NM :** L'idée est que les enfants de Penthalthaz puissent s'initier au judo et progresser chez nous. Puis, s'ils veulent aller plus loin, on les redirige vers Cheseaux, où il y a plus d'entraînements et de compétition.

**GC :** Concernant l'organigramme du club, Mike Chavanne est le président. C'est un ressortissant de Penthalthaz,

qui a été honoré par la Commune pour son cinquième rang au Championnat du monde M21 en 2008. Nicolas est le vice-président.

**Quelles sont les valeurs et la vision du club ?**

**GC :** Ce sont les mêmes que les valeurs universelles du judo. La fédération française retient ces cinq bonnes raisons pour un enfant de pratiquer ce sport : apprendre les valeurs citoyennes ; prendre confiance en soi ; apprendre à se défendre ; canaliser son énergie ; apprendre à chuter. Le slogan de l'association vaudoise de judo et ju-jitsu est « le judo, un sport, des valeurs, une école de vie. » À Penthalthaz, le judo, c'est une rencontre amicale. Nous avons beaucoup d'adolescents, beaucoup de filles qui nous rejoignent par le bouche-à-oreille, sans n'avoir jamais pratiqué le judo.

**Florent Maspero :** J'ai par exemple proposé à deux de mes amies qui cherchaient à pratiquer un sport d'essayer le judo. À Penthalthaz, c'est idéal pour les débutants. C'est tranquille, amical.

**Comment fonctionnent les cours ?**

**GC :** Nous avons actuellement une trentaine de membres. Je suis monitrice Jeunesse+Sport et je donne trois heures de cours les mercredis. Nous fonctionnons avec un entraînement pour les débutants, où j'ai 14 ceintures blanches. La base de l'enseignement, c'est d'apprendre à chuter. L'heure suivante est plutôt portée sur la technique pour les enfants souhaitant passer un examen de ceinture. Pour finir, on travaille avec les plus avancés. Nous prenons les enfants à partir de six ans, sans limite d'âge. Florent, qui a 14 ans, est le plus âgé au club. Normalement, il y a toujours plus de garçons qui pratiquent le judo, mais à Penthalthaz, nous avons beaucoup de filles !

**Le club encourage-t-il la participation à des compétitions ?**

**GC :** Si je vois que quelqu'un a les dispositions pour devenir un compétiteur, je l'y encourage. Lorsque les enfants sont prêts, ils peuvent rejoindre des groupes plus compétitifs à Cheseaux. Pour les débutants, il existe des tournois cantonaux au printemps et en automne.

**NM :** Ce sont des tournois formateurs pour les jeunes catégories. Ils permettent de les lancer dans le monde de la compétition.

**GC :** C'est plus ludique. L'arbitre les corrige en cas d'erreur. Et à la fin, tout le monde est sur le podium.

**FM :** Je me souviens de mes premiers tournois. C'est très convivial, il n'y a pas d'enjeu. Le but est d'abord d'apprendre, puis quand on grandit il y a de plus en plus de tournois et on va chercher les résultats.

**Florent, que représente le judo pour toi ? C'est juste un loisir ? Tu as des objectifs ?**

**FM :** C'est plus qu'un loisir. Une partie de ma vie tourne autour du judo, que ce soit en tant que compétiteur ou entraîneur-assistant. J'ai des objectifs, mais je vais commencer par viser les championnats suisses l'année prochaine. Si je peux aller plus loin, que ce soit au niveau européen, mondial, voire olympique, je ne vais pas m'arrêter. Rejoindre l'équipe Okami de Cheseaux, qui évolue en Ligue Nationale B et composée principalement de juniors, est aussi un objectif. Actuellement, je fais partie de l'équipe des écoliers et j'en suis capitaine. On participe régulièrement à des tournois aussi.

**Comment fonctionnent les passages de ceinture ?**

**GC :** Les débutants commencent avec une ceinture blanche, et c'est moi qui fais le passage à la jaune. Ils doivent connaître quelques techniques de base, mais surtout les trois chutes



qu'on leur apprend. À partir de la ceinture orange, elle s'obtient après un examen auprès d'un expert, à Che-seaux, avant la ceinture verte. Il faut ensuite avoir 12 ans pour obtenir la ceinture bleue, à chaque fois en maîtrisant des techniques plus poussées.

**FM :** Je suis en plein entraînement pour passer à la ceinture marron. Pour l'examen, je dois montrer toutes les techniques des ceintures précédentes et un « kata ». Ce sont trois techniques avec six projections d'affilée. C'est aussi ce qu'on doit faire pour la ceinture noire, mais on le fait déjà à cette étape pour nous y entraîner.

**GC :** Pour finir, la ceinture noire s'obtient aussi en fonction des points obtenus en compétition.

**Qu'est-ce que signifie le judo pour vous ?**

**FM :** C'est une passion, qui prend de la place dans ma vie. C'est aussi une école morale pour le quotidien.

**GC :** Florent, je l'ai connu tout timide et maintenant je le vois s'épanouir, prendre de l'assurance. Le judo a un vrai impact sur les enfants. J'essaie de leur enseigner notre code moral, le respect d'autrui.

**FM :** Le judo a changé ma vie. J'ai pris beaucoup de confiance en moi. On ne peut pas pratiquer le judo tout seul, on a toujours besoin de l'autre, et l'autre a besoin de nous. C'est un sport individuel en compétition, mais pour moi, c'est un sport collectif lorsque nous sommes en groupe, de par la dynamique. En compétition, on n'est jamais seul. On s'encourage

et on se soutient toujours entre nous. Dans le coaching, j'aime transmettre ce que je sais. C'est une confirmation que j'ai compris ce que j'apprends et une fierté de voir ce que j'ai transmis être réalisé par des jeunes.

**NM :** Le judo est un sport de contact, il peut y avoir des moments tendus en compétition. Mais après, l'esprit reste toujours amical.

**GC :** Les judokas constituent une grande famille. On sera toujours bien accueilli où qu'on aille, dans n'importe quel dojo.

*Un grand merci à Nicolas, Gabriel-la et Florent pour leur disponibilité. Si vous souhaitez en savoir plus sur le Judo à Penthalaz, vous pouvez consulter leur site internet : <https://www.judo-penthalaz.com/>*

