

"MON BUT EST D'ÊTRE
**CHAMPION
OLYMPIQUE**"



ARBITRAGE,
FORMATION DE SEPTEMBRE

RETOUR
SUR LES INTERCLUBS

PORTRAIT
MALIK UMayEV

TECHNIQUE :
RUPTURE D'UN APPUI
ET ETRANGLEMENT

NOTRE ÉQUIPE

Editeur responsable : Fabienne Charlier

Martine Burton
Monika Cielen
Tamerlan Dunaev
Saber El Moudni
Cyrielle Engels
Nicolas Fusillier
Laurence Marmignon

E-mail : info@ffbjudo.be
Téléphone : 010 / 244 401

Nos bureaux se situent
au Centre Sportif du Blocry,
Place des Sports 1
1348 Ottignies-Louvain-la-Neuve

*Bien plus qu'un magasin
Des judokas à votre service*



L'ÉCHO DES TATAMIS

un trimestriel disponible en numérique sur notre site
www.ffbjudo.be
et une fois par an en version papier.

NOS PARTENAIRES





5

Commission
vétérans



6 - 7

L'arbitrage : une passion



8

Les championnats
sans Covid



9

Formation
coach



10 - 11

Retour des
interclubs

13 - 14 - 15

Calendriers de janvier, février et mars



16 - 17

Portrait de Malik Umayev

18 - 19

Technique Tachi waza :
rupture d'un appui
pour enclencher kata-guruma

20 - 21

Technique Ne waza :
étranglement gauche ou droite
avec les revers et les jambes

23

Challenge U15



**Retrouvez les vœux de la fédération
dans cette capsule vidéo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=h6sH5kmlV6I>





LA COMMISSION VÉTÉRANS

Créée il y a 4 ans, cette toute jeune commission a pour but de rassembler un maximum de judokas de tous horizons, et ce, à partir de 30 ans. Compétiteur ou non, gradé ou débutant, cela n'a pas d'importance.

Depuis septembre 2021, la commission propose chaque mois un rassemblement vétérans centralisé au Blocry de Louvain-la-Neuve. Afin de permettre à un plus grand nombre de prendre part à ce type d'événement, des rassemblements décentralisés ont commencé à voir le jour depuis février 2022. Des invités de marque, ou surprise, sont occasionnellement présents à certains cours. Ils en profitent pour démontrer leurs techniques favorites.

Echauffement, tachi waza, ne waza, randoris, tout cela est abordé lors des rassemblements. Le but n'est pas d'en faire des entraînements nationaux de « vieux », mais de permettre à tout un chacun de s'amuser et/ou se préparer pour ceux qui se lancent dans les compétitions. Le tout se passe dans une ambiance conviviale, où tout le monde travaille à son rythme. Un cours adapté aux judokas désirant ne plus chuter à même été testé début de saison.

Un Open de Belgique vétérans a été mis en place en 2022. Etant donné le franc succès rencontré, une édition 2023 aura lieu (infos à venir).

La commission a pour projet de travailler le judo dans toutes ses dimensions. Cela se fera en collaboration avec d'autres commissions. Parmi les objectifs, il y a aussi l'organisation d'un stage, ainsi que la participation à des stages internationaux.

Plusieurs vétérans participent à des compétitions à l'étranger. Cela a notamment occasionné des podiums lors des championnats d'Europe à Coimbra (Portugal) et des championnats du Monde à Cracovie (Pologne). Les résultats sont visibles sur le site internet de la fédération.

Plus d'infos : <https://ffbjudo.be/commission-veterans/>





RETOUR SUR LA FORMATION ARBITRAGE

Septembre est le mois de la rentrée dans de nombreux secteurs et le judo, ainsi que le monde de l'arbitrage, n'y échappe pas. En septembre, nous avons organisé une formation pour les futurs arbitres et chronos. Elle a réuni une trentaine de participant-e-s, qui ont découvert les règles et les gestes d'arbitrage ainsi que le travail de chrono. Tout cela a ensuite été mis en application lors d'une partie sur tapis.

Aujourd'hui, plusieurs d'entre eux et d'entre elles ont quitté la chaise de coach ou le tapis de compétition, même temporairement, pour participer aux compétitions comme officiels. Pour quelles raisons avoir choisi cette voie ? Qu'est-ce qui les motive ? Quels sont leurs objectifs ?

DES CONNAISSANCES GLOBALES

Une grande partie des participant-e-s connaissait l'arbitrage de loin, du fait de leur participation comme compétiteur et compétitrice ou coach. Voyant les officiels effectuer leur travail, ils et elles connaissaient les règles d'arbitrage dans les grandes lignes pour pouvoir coacher ou combattre et étaient donc déjà un peu attiré-e-s par cet univers. Certains, comme Benjamin, voyaient l'arbitrage comme une **part essentielle du monde du judo**. Pour d'autres, comme Djemil, le chronométrage était une totale découverte. D'autres encore, comme Élodie, Mohamed ou Gérald, étaient déjà plus conscient-e-s du travail des officiels. En tant que chrono nationale, Élodie vivait déjà régulièrement le travail des arbitres. Gérald avait,

par le passé, suivi une formation de commissaire sportif et n'ignorait rien de la quantité de travail du chrono. Quant à Jean-Marc, il pense que « *sans arbitre pas de compétition et sans chrono, l'arbitre ne sait pas travailler* ». Pour lui la présence des officiels permet aux judokas de pratiquer leur sport en toute sécurité. Le judo est peut-être un **sport individuel**, mais cela reste une **grande famille où chacun a sa place** et son importance.

ET ALORS, C'EST SI FACILE QUE ÇA, ÊTRE ARBITRE ?

Tout le monde ressort de cette formation avec ce même constat : cette formation **était intéressante**. Elle leur a permis de découvrir de nombreux aspects de l'arbitrage et du chronométrage, d'approfondir leurs connaissances et de connaître les subtilités du règlement. Cette formation était également utile pour com-



prendre la gestuelle des arbitres. Émilie et Jean-Marc ont trouvé intéressant d'apprendre cette gestuelle. Thomas ressort de cette formation en se rendant compte qu'être arbitre n'est pas aussi facile qu'il le pensait. D'autres, comme Enora, ignoraient la complexité que cet ensemble de règles pouvait représenter. Pour Étienne, cela représente une grande quantité d'informations à digérer. Et il n'est pas le seul. Thomas a également été surpris par le nombre de critères pour attribuer un score ou encore par le nombre de fautes existant. Et côté chronos? Arnaud ne se doutait pas de la quantité de choses à faire pour un chrono. De son côté, Mohamed a découvert le **côté multitâche** des chronos et y voit une tâche aussi indispensable qu'intéressante. En bref, comme le dit Valere, l'arbitrage, c'est **un travail d'équipe** : entre les chronos et les arbitres, mais aussi avec le corps médical.

DES MOTIVATIONS DIVERSES...

Étienne, comme d'autres, voyait le monde de l'arbitrage comme une **opportunité** d'être présent en compétition, de s'engager dans le judo, vu qu'il ne peut plus prendre part aux compétitions autrement. D'autres, comme Floryan et Émilie, étaient simplement **curieux** de découvrir cette facette du judo. Pour sa part, Djemil souhaitait commencer par découvrir le milieu du chronométrage avant de se lancer, un jour, dans l'arbitrage. Une grande majorité des participant-e-s voit tout de même cette formation comme une manière de découvrir et de s'engager dans cette facette du monde du judo. Cela reste une manière de rester en contact avec les compétitions et cela permet d'avoir un rôle à jouer, comme l'avance Mohamed. Arnaud y voit également une manière de rester proche de sa famille. Finalement, s'engager dans une des facettes du judo, c'est **découvrir une autre partie de notre discipline** et aider à relancer le judo francophone, conclut Benjamin.

ET DES OBJECTIFS TOUT AUSSI VARIÉS

Si certains ignorent ce que l'avenir leur réserve et ne savent pas encore se faire une idée de leur objectif dans le monde de l'arbitrage, d'autres ont déjà une idée claire du chemin qu'ils souhaitent tracer. Arnaud et Thomas, par exemple, préfèrent avancer une étape à la fois et ne pensent pas encore sur le long terme. Tout comme Sohail, qui souhaite actuellement améliorer ses connaissances



et sa compétence, arbitrer tout simplement, sans se soucier de passer les différents niveaux. Pour Marine également : simplement commencer à arbitrer lui semble être un grand et bel objectif.

Gérald, quant à lui, y voit un investissement un peu différent : **rester en contact avec le monde du judo**, arbitres comme compétiteurs et compétitrices. Il souhaite aussi faire découvrir le monde de l'arbitrage à tout le monde. Tout comme Benjamin, qui voit son investissement dans l'arbitrage comme **une occasion de soutenir** la Fédération et la Commission d'Arbitrage et de Chronométrage.

Si l'évolution générale semble être au rendez-vous, Florent compte également y **prendre beaucoup de plaisir**. C'est pour lui le plus important. Certains voient également un objectif sur le long terme. Ainsi, Elodie et Valere espèrent atteindre le haut niveau de l'arbitrage et représenter la Belgique à l'international.

En bref, cette formation de deux jours fut pour toutes et tous une **expérience enrichissante**.

Elle leur a permis de découvrir des règles d'arbitrage parfois inconnues, parfois simplement survolées pour leur information personnelle, leur envie d'évolution en compétition, leur volonté d'encadrement en tant que coach. Elle leur a permis d'affronter les règles de chronométrage et les différents aspects parfois méconnus du travail de chrono et d'arbitre. Elle leur a permis de **découvrir cette facette du judo** et a donné envie à une partie d'entre eux de troquer le judogi contre le costume le temps de quelques compétitions. La partie sur tapis a été une expérience enrichissante qui leur a permis d'appliquer la théorie, les gestes de l'arbitre, le travail en équipe arbitre-chrono avant une mise en application « sur le terrain ». Merci de votre participation. Merci de votre investissement. Et à bientôt au détour d'un tatami.

La Commission d'Arbitrage et de Chronométrage

Plus d'infos :

<https://ffbjudo.be/commission-de-larbitrage/>





LES CHAMPIONNATS SANS COVID

Cette saison marque le retour de nos activités (presque) sans Covid. Bien qu'il soit toujours présent dans notre vie de tous les jours, il est aujourd'hui possible de reprendre nos activités sans les contraintes que ce virus nous a fait connaître ces deux dernières années. Les championnats régionaux et nationaux seniors n'ont pas dérogé à cette règle. Tous deux ont fait leurs grands retours en octobre et novembre 2022 dans une ambiance authentique.

Le championnat régional wallon a pris place, pour la première fois, au centre sportif du Blocry de Louvain-la-Neuve. Le public et les athlètes étaient nombreux au rendez-vous.

Revivez l'ambiance du régional en scannant ou en cliquant sur le QR Code :



Les tribunes étaient également remplies pour le championnat national. Du public, des sensations et des émotions sur les tatamis, nos sportifs ont montré leur meilleur judo.

Nos athlètes francophones ont décroché 5 des 14 titres possibles. Nos champions sont Jente Verstraeten (U48 - IGW), Lola Fache (U57 - Kanido Herseaux), Jitse Van Den Herrewegen (U90 - IGW), Glenn Segers (U100 - Poséidon) et Edouard Capelle (O100 - Gishi). Nos champions masculins se sont rendus en équipe au Tournoi International de Monaco, où ils ont terminé à la 5^{ème} place.

Retrouvez le compte-rendu complet, les réactions des champion(ne)s, ainsi que les photos en scannant ou en cliquant sur le QR Code :



À VOS AGENDAS...

En 2023, la Commission des Grades DAN vous propose, à nouveau, des matinées dédiées à la préparation des examens et ce, du 1^{er} au 7^{ème} DAN.

Quatre dimanches sont à retenir : 19/03 - 07/05 - 24/09 - 10/12

Où : au Dojo du JC Saint-Denis.

Au programme :

- De 9h à 10h30 : séances de travail et d'échanges réservées aux 4^{ème} DAN et +
Katas abordés : Kodokan Goshin-Jutsu ; Koshiki-no-Kata ; Itsutsu-no-Kata ; Ju-no-Kata



- De 10h30 à 12h30 : cours ouverts à partir de 1^{er} DAN.
Démonstrations, explications par des démonstrateurs spécialisés dans le kata étudié et corrections par la Commission des Grades DAN.
Katas abordés : Nage-no-Kata ; Katame-no-Kata ; Kime-no-Kata

Soyez nombreux au rendez-vous !

La Commission vous souhaite le meilleur possible pour Vous et les Vôtres.





INTERCLUBS

Après deux années d'absence, les interclubs ont fait leur grand retour. Répartis sur trois week-ends, c'est plus d'une soixantaine d'équipes qui se sont affrontées sur les tatamis.

La bonne ambiance était de mise lors de ces rencontres. Les équipes étaient plus motivées que jamais à monter sur la première marche du podium. Affluence des judokas, ambiance survoltée lors de la finale à Visé, chacun a proposé son meilleur judo.

Division 1 DAMES

1	Judo Top Niveau - Tournai
2	Royal J.C. Mons - E.J.ASS.
3	J.C. Sambreville
4	Judo Neupré Wallonie
5	J.C. Ippon Soignies
6	J.C. Bastogne

Division 1 HOMMES

1	Royal J.C. Mons - E.J.ASS.
2	J.C. Grand Hornu
3	A.M Royal Judo Poséidon Ryu A
4	Judo Neupré Wallonie
5	ASBL J.C. De Jambes A
6	J.C. Sambreville A
7	J.C. Dojo Liégeois
8	J.C. Deux Haine
9	Royal J.C. Aiseau Presles
10	J.C. Florennes A
11	J.C. Grez-Doiceau ASBL A

Division 2 DAMES

1	Sprimont Judo Team
2	ASBL J.C. De Jambes
3	J.C. Grez-Doiceau ASBL
4	Royal J.C. Mont-s-Marchienne
5	Royal J.C. Pepinster et Da
6	Judo Ju-Jitsu des Fagnes Couvin
7	J.C. Athois

Division 3A HOMMES

1	J.C. La Chenaie
2	Royal J.C. Pepinster et Da
3	J.C. Budo Bruxelles
4	Royal J.C. Montagnard-Charleroi
5	J.C. Royal Kodokan Marche
6	J.C. Sambreville B
7	J.C. Grez-Doiceau ASBL B
8	J.C. Tori Incourt
9	Royal J.C. Mont-s-Marchienne
10	J.C. Louvierois

Division 3C HOMMES

1	Royal J.C. Mons - E.J.A.S.S.
2	J.C. Grand Hornu
3	A.M Royal Judo Poséidon Ryu A
4	Judo Neupré Wallonie
5	ASBL J.C. De Jambes A
6	J.C. Sambreville A
7	J.C. Dojo Liégeois
8	J.C. Deux Haine
9	Royal J.C. Aiseau Presles
10	J.C. Florennes A
11	J.C. Grez-Doiceau ASBL A

Division 2 HOMMES

1	Judo Top Niveau Tournai
2	Royal J.C. Kanido - Herseaux
3	J.C. Le Trèfle N°1
4	J.C. Bastogne
5	J.C. Andrimont
6	Kano J.C. Tournaisien
7	A.M. Royal Judo Poséidon Ryu B
8	J.C. Uchi-Mata Forrieres
9	J.C. Royal Ardenne-Judo
10	J.C. Athois

Division 3B HOMMES

1	Royal Crossing Club Schaerbeek A
2	J.C. Petit Rechain
3	J.C. Ittre
4	J.C. Namurois
5	Royal Inter Gembloux Wavre
6	J.C. Florennes B
7	J.C. Centre Brugelettois
8	J.C. Ottignies
9	J.C. Saint-Denis
10	Jiga Sport Academy

INTERNATIONAL BELGIAN JUDO OPEN 2023

28/29 JANUARY



JANVIER

QUAND ?	QUOI ?
Dimanche 1	
Lundi 2	
Mardi 3	
Mercredi 4	
Jeudi 5	Cours décentralisé techniques et kata Etterbeek
Vendredi 6	
Samedi 7	Rassemblement U13-U16 Saint-Denis
Dimanche 8	Shiai Saint-Denis
	Formation coach LLN
Lundi 9	Entraînement fédéral Limal Cours décentralisé techniques et kata Grez-Doiceau
Mardi 10	Entraînement fédéral Cuesmes Entraînement fédéral Herstal Kata sportif Blégny
Mercredi 11	Entraînement national Auderghem Kata Sportif Wellin
Jeudi 12	Entraînement fédéral Tourcoing
Vendredi 13	
Samedi 14	Cours préparatoires aux concours kata sportif LLN
Dimanche 15	
Lundi 16	Entraînement fédéral Limal Kata sportif Montignies
Mardi 17	Entraînement Fédéral Cuesmes Entraînement Fédéral Herstal
Mercredi 18	Entraînement national Auderghem
Jeudi 19	Cours décentralisé techniques et kata Tenneville Entraînement fédéral Saint-Denis
Vendredi 20	
Samedi 21	Rassemblement vétérans LLN Judogis d'or Estaimpuis Cours mensuel Enbu La Louvière Rassemblement U13-U16 Saint-Denis
Dimanche 22	Kata Sportif Grez-Doiceau Provincial jeunes Brabant/Bruxelles Provincial jeunes Luxembourg
Lundi 23	Entraînement Fédéral Limal
Mardi 24	Entraînement Fédéral Cuesmes Entraînement Fédéral Herstal
Mercredi 25	Entraînement national Auderghem
Jeudi 26	Cours décentralisé techniques et kata Herstal
Vendredi 27	
Samedi 28	Open Visé / Herstal
Dimanche 29	Open Visé / Herstal
Lundi 30	Entraînement Sportive Limal
Mardi 31	Entraînement Sportive Cuesmes Entraînement Sportive Herstal Cours décentralisé techniques et kata Colfontaine

FÉVRIER

QUAND ?	QUOI ?
Mercredi 1	Entraînement national Auderghem
Jeudi 2	Kata Sportif Sambreville
	Cours décentralisé techniques et kata Etterbeek
Vendredi 3	
Samedi 4	Provincial jeunes Hainaut
	Provincial jeunes et seniors Liège
	Rassemblement U13-U16 Saint-Denis
Dimanche 5	Provincial jeunes Namur
Lundi 6	Entraînement Fédéral Limal
Mardi 7	Entraînement Fédéral Cuesmes
	Entraînement Fédéral Herstal
Mercredi 8	Entraînement national Auderghem
	Kata Sportif Wellin
Jeudi 9	
Vendredi 10	
Samedi 11	Régional jeunes Herstal
	Cours préparatoires aux concours kata sportif LLN
Dimanche 12	Régional jeunes Herstal
Lundi 13	Entraînement fédéral Limal
	Cours décentralisé techniques et kata Grez-Doiceau
Mardi 14	Entraînement fédéral Cuesmes
	Entraînement fédéral Herstal
	Kata Sportif Blégny
Mercredi 15	Entraînement national Auderghem
Jeudi 16	Cours décentralisé techniques et kata Tenneville
	Entraînement fédéral Saint-Denis
Vendredi 17	
Samedi 18	National jeunes Tielt
	Cour mensuel Enbu La Louvière
Dimanche 19	National jeunes Tielt
Lundi 20	Kata Sportif Montignies
Mardi 21	
Mercredi 22	
Jeudi 23	Cours décentralisé techniques et kata Herstal
	Entraînement fédéral Tourcoing
Vendredi 24	
Samedi 25	Rassemblement vétérans - LLN
Dimanche 26	Kata Sportif Grez-Doiceau
	ATS - LLN
Lundi 27	
Mardi 28	Cours décentralisé techniques et kata Colfontaine

MARS

QUAND ?	QUOI ?
Mercredi 1	
Jeudi 2	Cours décentralisé techniques et kata Etterbeek
	Kata Sportif Sambreville
Vendredi 3	Séminaire kata UEJ
Samedi 4	Marcel Clause Séminaire kata UEJ Rassemblement U13-U16 Saint-Denis
Dimanche 5	Marcel Clause Shiai Saint-Denis
Lundi 6	Entraînement Fédéral Limal
Mardi 7	Entraînement Fédéral Cuesmes Entraînement F&déral Herstal
Mercredi 8	Entraînement national Auderghem Kata Sportif Wellin Championnat universitaire par équipe Mons
Jeudi 9	Entraînement fédéral Tourcoing
Vendredi 10	
Samedi 11	Cour préparatoire aux concours Kata Sportif LLN
Dimanche 12	
Lundi 13	Entraînement Fédéral Limal Cours décentralisé techniques et kata Grez-Doiceau
Mardi 14	Entraînement Fédéral Cuesmes Entraînement Fédéral Herstal Kata Sportif Blégny
Mercredi 15	Entraînement national Auderghem
Jeudi 16	Cours décentralisé techniques et kata Tenneville Entraînement Fédéral Saint-Denis
Vendredi 17	
Samedi 18	Cour mensuel Enbu La Louvière Rassemblement U13-U16 Saint-Denis
Dimanche 19	Cours régional techniques - katas et katas supérieurs SDS – 1er Dan Saint-Denis
Lundi 20	Entraînement Fédéral Limal Kata Sportif Montignies
Mardi 21	Entraînement Fédéral Cuesmes Entraînement Fédéral Herstal
Mercredi 22	Entraînement national Auderghem
Jeudi 23	Cours décentralisé techniques et kata Herstal
Vendredi 24	
Samedi 25	AGO Nivelles Rassemblement vétérans LLN Rassemblement U13-U16 Saint-Denis
Dimanche 26	Kata Sportif Grez-Doiceau
Lundi 27	Entraînement Fédéral Limal
Mardi 28	Entraînement Fédéral Cuesmes Entraînement Fédéral Herstal Cours décentralisé techniques et kata Colfontaine
Mercredi 29	Entraînement national Auderghem
Jeudi 30	
Vendredi 31	



PORTRAIT DE MALIK UMAYEV

Rencontre avec l'athlète Abdul Malik Umayev, 22 ans, judoka sous contrat Adeps et étudiant en informatique.

QUAND AS-TU COMMENCÉ LE JUDO ?

J'ai commencé le judo à l'âge de 4 ans. Mes parents voulaient que je pratique une activité sportive, que je ne reste pas chez moi sans rien faire. Mon oncle pratiquait le judo à l'époque, du coup mes parents m'y ont emmené.

QU'EST-CE QUI T'A DONNÉ ENVIE DE COMMENCER LA COMPÉTITION ?

Les entraînements pour les plus petits, ce sont comme des jeux. C'est de l'amusement. Puis un jour, je suis allé à une compétition et j'ai directement senti l'envie de gagner, l'esprit compétitif. Après ça, je pensais directement à la compétition suivante, car ce sentiment de

gagner, j'aimais bien. Du coup, j'allais aux entraînements sans me poser de questions. C'est venu comme ça. Et c'est devenu une discipline chez moi.

PEUX-TU NOUS PARLER UN PEU DE TON PARCOURS JUDO ?

J'ai commencé les compétitions internationales, European Cup, championnat d'Europe, en U18. Mes premiers championnats d'Europe, c'était en 2017 (ndlr : Malik finit 7ième). A partir de là, j'ai eu un déclic et depuis, chaque année, j'ai été sélectionné pour les championnats d'Europe et du Monde. J'ai travaillé avec les entraîneurs, j'étais suivi par le staff et dernièrement, j'ai décroché mes premières médailles en Grand Chelem. Maintenant, je fais mon parcours vers les Jeux Olympiques de 2024.

TU ES TOUJOURS ÉTUDIANT. CE N'EST PAS TROP COMPLIQUÉ DE COMBINER VIE ÉTUDIANTE ET VIE SPORTIVE ?

Si (rires), c'est très compliqué même. Je ne suis pas un gars qui est très bosseur dans les études, mais c'est possible. Tout est une ques-

tion d'organisation. Avant, je me disais souvent que ce n'était pas possible, que je parlais souvent. Mais, si on a un contact proche avec les professeurs et les entraîneurs, il y a moyen de tout mettre en place pour réussir les deux. Aujourd'hui, ma priorité c'est le sport. Mais les études derrières, si j'adapte mes horaires, que j'étaie bien sur l'année, que je déplace bien mes cours et mes examens, alors c'est possible. Avec de l'organisation, tout est possible.

TU AS CHANGÉ DE CATÉGORIE DE POIDS DERNIÈREMENT, POURQUOI CE CHOIX ? LA DÉCISION A-T-ELLE ÉTÉ DIFFICILE À PRENDRE ?

Ce n'était pas une décision difficile. En fait, c'est même venu naturellement. Au début, j'étais en -73kg. Puis, je me suis blessé au genou droit, c'était les ligaments externes. Après 3 mois, je suis revenu et je me suis de nouveau blessé. Cette fois c'était les ligaments croisés au genou gauche. Ça a pris du temps pour me rétablir, en plus du Covid, et en même temps, j'ai grandi, pris un peu de poids et de masse musculaire. On a réalisé une Dexa pour voir les quantités de masse grasse, ma masse maigre etc et on a vu que ça allait être compliqué pour

« SI ON A UN CONTACT PROCHE AVEC LES PROFESSEURS ET LES ENTRAÎNEURS, IL Y A MOYEN DE TOUT METTRE EN PLACE POUR RÉUSSIR LES DEUX. »

les -73kg. Du coup, on a décidé pendant ma revalidation même, que quand j'allais recommencer, ce serait en -81kg. J'ai donc fait une prise de masse. Je suis monté à 79kg, voir 79,5 max, puis au fur et à mesure, je sentais que mon poids avait tendance à chuter à chaque fois. Je descendais à 77, puis je remontais à 78 pour redescendre à 76, voire 75kg. Et un moment donné je suis tombé malade. J'avais déjà émis l'idée de redescendre de catégorie de poids, mais les entraîneurs trouvaient que ce n'était pas une bonne idée, qu'il y avait un risque de blessure et qu'il valait mieux que je reste en -81kg. Mon poids a continué à chuter alors on a de nouveau discuté. On a refait une Dexa et on a vu que c'était possible. On a donc fait tout ce qu'il fallait. On a fait des réunions, on a bien analysé tout. J'ai vu un diététicien. On m'a suivi tout au long de la perte de poids et ça s'est bien passé. On a fait un test à Zagreb pour voir si ça allait être compliqué ou pas. Le jour de la compétition, tout s'est bien passé (ndlr : Malik termine 7ième). Je n'étais pas fatigué. On a donc décidé que j'allais rester en -73kg jusqu'aux Jeux Olympiques 2024.

« AVEC DE L'ORGANISATION, TOUT EST POSSIBLE. »

QUEL EST LE MOMENT LE PLUS MARQUANT DANS TA VIE DE JUDOKA ?

C'est ma première médaille en Grand Chelem à Antalya cette année (ndlr : il a remporté la médaille de bronze et a réitéré l'exploit à Baku). Les Grand Chelem, ça a toujours été un truc de fous. Ce sont quand même les plus gros tournois dans le monde. C'est juste en dessous des Championnats du Monde. Quand j'étais plus jeune, que je voyais les seniors partir, j'avais très envie d'être avec eux et surtout, de faire des médailles. Une fois que tu fais des médailles en Grand Chelem, tu es quand même dans le top mondial. Alors voilà, c'était une année assez difficile, un peu spéciale. Je suis revenu de blessure, j'ai eu pas mal de soucis avant ça, il y a eu le Covid, je suis revenu dans une nouvelle catégorie de poids. Du coup, pouvoir faire quelques médailles, ça m'a reboosté, ça m'a donné de la motivation en plus.

« MON UNIQUE BUT EST D'ÊTRE UN JOUR CHAMPION OLYMPIQUE. »



AS-TU UN MODÈLE DANS LE MONDE DU JUDO ?

J'en avais, à l'époque, mais maintenant ce sont des personnes sur qui je pourrais très bien tomber. Il y a notamment le japonais Shohei Ono, c'est un gars de ma catégorie de poids. A l'époque, aux Jeux Olympiques de Rio en 2016, il a gagné et je voyais clairement qu'il était au-dessus de tout le monde. Il m'inspirait énormément et maintenant encore. Mais à présent c'est un gars que je dois battre. Je dois l'affronter et le battre. C'est plus un adversaire qu'un modèle maintenant.

QUELS SONT TES OBJECTIFS POUR 2023 ?

Faire une médaille aux Championnats d'Europe et du Monde.

QUEL EST TON OBJECTIF ULTIME ?

Être champion olympique. C'est la raison pour laquelle je fais tout ça. C'est dans l'unique but de pouvoir être un jour champion olympique.

QUELLE EST TA TECHNIQUE PRÉFÉRÉE ?

C'est la technique avec laquelle je marque le plus souvent, c'est sode-tsurikomi-goshi. Tout ce qui est mouvements à genoux.

TON COMBAT LE PLUS MÉMORABLE ?

C'était à l'Open de Visé. C'était chez moi, dans mon club. J'étais encore jeune, en deuxième année junior et c'était la finale de 3. Il y avait tout le public, tous ceux que je connaissais, et



quand j'ai gagné, c'était génial. Il y avait plein de gens que je connaissais qui ont crié, c'était la joie. C'est vraiment un beau souvenir.

QUE VOUDRAIS-TU DIRE À CEUX QUI VEULENT SUIVRE UN PARCOURS COMME LE TIEN ?

Il faut toujours croire en soi et ne pas douter. Il faut toujours en être convaincu dans sa tête. Si tu as un moment de doute, tout peut basculer à tout moment. Il faut toujours avoir dans sa tête, dans son esprit, qu'on est capable de faire tout ce qui est imaginable.

FICHE SIGNALÉTIQUE

Nom : Umayev
 Prénom : Abdul Malik
 Date de naissance : 29/04/2000
 Catégorie de poids : -73kg

PALMARÈS

- 2 médailles en Grand Chelem
- 3 médailles en European Open
- 5 médailles en European Cup

TECHNIQUE

RUPTURE D'UN APPUI POUR ENCLENCHER KATA-GURUMA

Pour la technique présentée ci-dessous, Tori est gaucher et Uke est droitier. Ce dernier est en kumikata classique.



1 On laisse Uke venir saisir son revers en restant stable sur ses appuis.



2 Avec la main droite, je viens saisir le bas de la manche d'Uke



3 En poussant ma main droite vers la gauche, ainsi qu'en effectuant une rotation de mes épaules dans la même direction, je fais lâcher la main d'Uke.



4 Uke va reculer sa jambe droite pour tenter d'arracher sa manche. Tori en profite pour saisir, avec sa main gauche, le judogi au niveau du haut du triceps.

5



Tori glisse en dessous du bras contrôlé et vient verrouiller ce bras en relevant la tête. Le tronc doit rester droit afin d'avoir un contact important.

6



Tori va glisser sur son côté, en glissant la jambe avant sur le sol, et va tirer sur le bras d'Uke afin d'enclencher la projection. Il faut garder le contact jusqu'au bout de la projection.

LA FÉDÉRATION DE JUDO WALLONIE – BRUXELLES CHERCHE DES REPORTERS BÉNÉVOLES

La fédération de judo cherche à renforcer sa communication afin d'améliorer la couverture offerte aux nombreuses initiatives sportives proposées. Dans ce cadre, le groupe de travail en communication cherche

- Une ou plusieurs personne(s)
- Ayant(s) des qualités de rédaction
- Passionnée(s) par le Judo
- Apte(s) à couvrir certains événements sur place (calendrier à discuter ensemble – principalement le week-end +/- 10 événements sur l'année)
- Maîtrisant(s) les techniques pour communiquer selon les canaux : réseaux sociaux, revue trimestrielle

Nous offrons aux candidat.e(s)

- de faire partie d'un projet de promotion du judo francophone,
- d'intégrer une équipe motivée et de pouvoir contribuer à faire progresser le groupe communication

Tu es intéressé.e et motivé.e à nous rejoindre et tenter cette aventure humaine?

Envoie-nous avant le 04/01/2023 ta candidature avec un bref extrait d'un article fictif relatant une belle journée de compétition (pas plus d'un 1/3 de page A4) à communication@ffbjudo.be

TECHNIQUE

ETRANGLEMENT GAUCHE OU DROITE AVEC LES REVERS ET LES JAMBES



Tori est sur le dos et Uke est entre les jambes. Il faut laisser Uke se rapprocher de Tori afin de préparer l'attaque.

Tori saisi les deux revers d'Uke, au niveau des clavicules. Il ne faut pas placer les mains trop haut sur les revers, sinon Uke va se sentir directement en danger. Tori va commencer à s'incliner du côté choisi, en décalant légèrement le bassin dans la direction opposée.



3



Sur une impulsion, Tori va se décaler vers le côté choisi, la tête en direction du genou d'Uke. Il faut être le plus perpendiculaire possible afin d'avoir un bon contrôle.

4

Tori vient placer sa jambe sur la tête d'Uke.



5



Afin de finaliser par un étranglement, Tori va tirer sur le revers et pousser avec sa jambe de façon simultanée. La fermeture de la jambe permet d'accroître le contrôle de la tête.

JUNIOR EUROPEAN



CHALLENGE U15, LE RETOUR

Le Challenge U15 a été élaboré et mis en place afin de créer une dynamique dans cette catégorie d'âge. Il a également pour but de faciliter le passage des jeunes vers la catégorie des U18. Le Challenge de 2023 est ouvert à tous les judokas nés en 2009 et 2010.

MAIS CONCRÈTEMENT, CELA IMPLIQUE QUOI ?

Les athlètes les mieux classés au Ranking mis en place lors de ce Challenge bénéficieront de sélections fédérales. Cela signifie des participations aux stages fédéraux, mais aussi à des tournois internationaux durant l'année 2023. Pour marquer des points, plusieurs aspects sont pris en compte : la présence aux différents entraînements organisés par la cellule sportive, les résultats aux championnats régionaux et nationaux, les résultats en tournois d'Excellence et tournois A.

Envie de suivre les traces d'Alessia Corrao et Camille Sternon, respectivement lauréates du Challenge en 2015 et 2019 ? Alors ne tarde pas à t'inscrire ! L'inscription à ce Challenge est gratuite, mais obligatoire via ce formulaire <http://bit.ly/3VY8FmY> ou en scannant ce QR Code.

Plus d'infos : <https://ffbjudo.be/challenge-u15/>



Repartir avec
l'or, l'argent et
le bronze ?

Quel que
soit votre
truc...

Parce que c'est possible



MyFede



« Toutes mes infos grâce au QR
Code de ma licence »



licences.ffbjudo.be/home



Ethias On Tour assure ton sourire.

Chez Ethias, nous sommes passionnés par la musique et le sport, et nous aimons apporter notre contribution à la société. Nous soutenons des initiatives qui font ressortir le meilleur des gens, qui sont amusantes et enrichissantes pour toi en tant que visiteur ou participant. C'est également de cette manière que nous assurons ton sourire.

Rejoins-nous en tournée et gagne une expérience unique, **gagne des billets pour des festivals et des événements sportifs, ou jette un coup d'oeil dans les coulisses des grands événements.**

Tu peux découvrir tout cela sur:

www.ethiasontour.be



Suivez Ethias On Tour aussi sur Instagram

