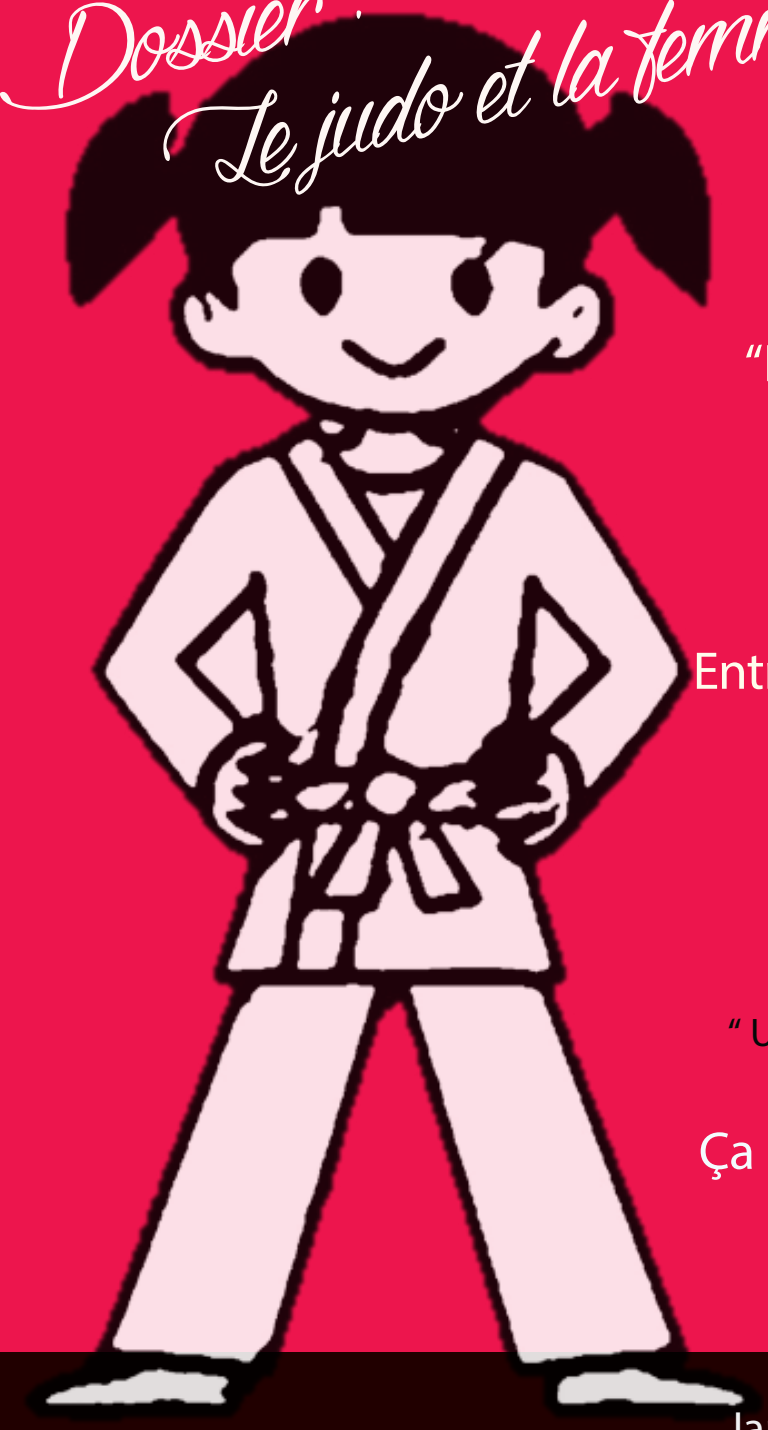
4 "Ensemble avec toi" Comment sont utilisés vos dons?

6 Expériences de clubs : Du judo dans les centres de réhabilitation!

14 Nutrition-Performance Différence hommes-femmes

L'HAJIME

Dossier : Le judo et la femme



Campagne "Ensemble avec toi" 4
Comment sont utilisés vos dons?

"Elles ont marqué l'histoire du judo au Québec..." 8
Athlètes, entraîneurs, arbitres,.... les femmes incontournables

Entrevue Ana Laura Portuondo-Isasi 10
3ème championnat du monde junior
" Je l'ai enfin eu ma médaille!"

Arbitrage 12
" Un premier pas dans la cour des grands "

Ça bouge dans le judo au Québec ! 16
Pêle-mêle

Janvier 2015

EDITO

Jean-François Marceau
Directeur Général Judo Québec

Cher(ère) judoka,

L'édition actuelle de l'Hajime porte sur le judo et les femmes. Comme vous le savez tous, la pratique du judo s'adresse tant aux hommes qu'aux femmes cependant les statistiques actuelles de nos membres nous démontrent que seuls 20% d'entre eux sont de sexe féminin. Ce ratio homme-femme est stable au Québec depuis quelques années. On peut facilement expliquer cet écart de proportion tout d'abord par le fait que statistiquement plus d'hommes que de femmes pratiquent le sport mais surtout parce que les hommes sont davantage portés vers les sports de combat. Je crois personnellement que ce faible attrait de la part de la population féminine pour le judo est également dû à une méconnaissance de ce qu'est exactement le judo.

Au cours de la dernière année, nous avons observé une diminution importante de nombre de femmes engagées à devenir des athlètes de haut niveau si bien que Judo Québec a décidé de prendre les moyens nécessaires pour renverser cette tendance et en même temps promouvoir la participation des femmes au judo. C'est ainsi qu'au cours de la dernière année plusieurs actions ont été entreprises. Tout d'abord, nous avons mandaté Joëlle Couture-Légaré, ancienne athlète sur l'Équipe du Québec et étudiante à la maîtrise à l'université du Québec à Laval, afin qu'elle conduise une étude sur les raisons qui ont menées nos meilleures athlètes féminines à se retirer de la haute performance et ainsi nous fournir des pistes de solutions. Les résultats préliminaires de cette étude nous seront transmis au cours des prochaines semaines.

Parallèlement, en septembre 2013, nous avons identifié quatre de nos meilleures athlètes québécoises (Joliane Melançon, Alix Renaud-Roy, Stéfanie Tremblay et Catherine Beauchemin-Pinard) et leur avons proposé de promouvoir le judo à travers des conférences dans les écoles et entraînements dans les clubs de toutes les régions du Québec. C'est ainsi que 41 écoles, une quinzaine de clubs et approximativement 5000 enfants ont rencontré à ce jour nos championnes. Ces tournées promotionnelles se poursuivront jusqu'en été 2016.

De plus, depuis déjà 2 ans, Diane Couture, membre actuelle de la commission des arbitres et de grade international, a organisé un projet de mentorat auprès de huit jeunes arbitres féminines, leur permettant ainsi de participer à moindre coût et d'être encadrées à plusieurs tournois inter-régionaux ou provinciaux.

Dernièrement, nous avons également créé et offert à tous les clubs du Québec, le calendrier promotionnel 2015 de Judo Québec dans lequel 10 portraits de nos meilleures athlètes féminines sont mis en valeur. Ce magnifique calendrier en plus de promouvoir le judo féminin pouvait servir de moyen de financement pour les clubs. Finalement comme dernière action au printemps prochain, nous ferons un mini camp d'entrainement avec des participantes féminines uniquement.

Ceci résume brièvement l'état de la situation ainsi que les actions que la fédération a entrepris pour promouvoir le judo auprès des femmes. Je vous souhaite une bonne lecture de cette édition du magazine Hajime, vous y trouverez encore plus d'informations à propos de nos femmes judoka québécoises.

JF Marceau

Sommaire

Dossier :

Le judo et la femme

L'HAJIME, le magazine électronique de Judo Québec

Où vont vos dons?
Comment sont utilisés vos dons?
Judo Québec - 4 projets - 4 directions 4

Expériences de clubs : Club de judo Anjou et Club de judo Lévis
Assistance aux jeunes
" Du judo dans des centres de réhabilitation!" 6

Le JUDO un plus pour la vie

Chronique JUDO ET FEMMES
" Elles ont marqué l'histoire du judo au Québec..."
Athlètes, entraîneurs, arbitres,...les femmes incontournables. 8

Entrevue
Ana Laura Portuondo-Isasi,
" Je l'ai enfin eu ma médaille!" 10

Carnet de voyage
Arbitrage
" Un premier pas dans la cour des grands " 12

NUTRITION PERFORMANCE

Nutrition
Différences homme-femme
" Les spécificités des femmes " 14

Pêle-Mêle
" Ça bouge dans le judo au Québec!" 18

ÉVÉNEMENT	DATE	LIEU
SEPTEMBRE 2014		
Championnat du monde de kata	20-21/09/2014	Malaga, Espagne
Entraînement provincial - Camp de la rentrée *	27-28/09/2014	Montréal
Stage de Judo-jujutsu*	28/09/2014	Trois-Rivières

Résultats et évènements à venir 20

L'HAJIME
Magazine électronique de Judo Québec
4545 avenue Pierre de Coubertin
Montréal, Québec
H1V 0B2
Téléphone : 514-252-3040
Télécopieur : 514-254-5184
info@judo-quebec.qc.ca

Comment sont utilisés vos dons?

Depuis 2013, Judo Québec a la chance d'avoir pu s'associer au programme « Placements Sport », programme gouvernemental établi par Sports Québec. Le concept de ce programme est de faire bénéficier les organismes sportifs sans but lucratif d'un appariement (facteur multiplicatif de 1.9 pour Judo Québec). En bref, un don de 100$ versé à Judo Québec se transforme en 290$ avec l'appariement " Placements Sports".

Grâce à cette opportunité, Judo Québec a établi 4 objectifs à atteindre sous la forme de la campagne "Ensemble avec toi" :

1- Ensemble avec toi - Judo-école

L'objectif est d'intégrer le judo sur les créneaux scolaires et/ou parascolaires dans toutes les écoles du Québec

2- Sport pour tous pour toute la vie

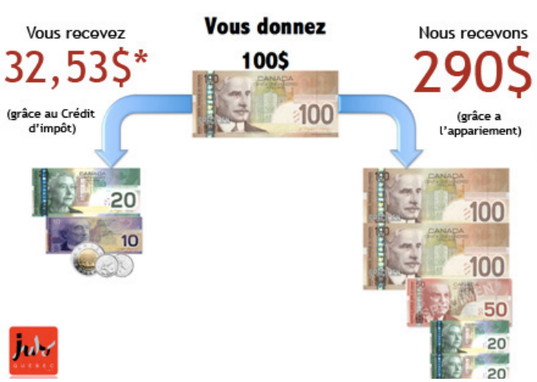
Apporter une aide financière et matérielle de lancement aux clubs qui viennent d'être créés, mais également, d'accroître nos soutiens en terme de supports technique et marketing aux clubs actuels.

3- Promotion et communication

Consolider notre « réseau » judo en regroupant tous nos membres, nos enseignants, nos administrateurs,…et de déployer notre force commune dans le but d'assurer une communication et une promotion optimales (Vidéos, démonstrations,…)

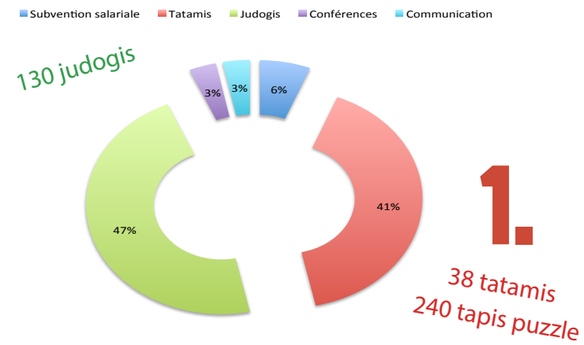
4- Formation de professeurs, d'entraîneurs et d'arbitres et d'administrateurs

Mettre en œuvre un programme de développement de formation de l'entraîneur, du directeur technique et de l'arbitre, d'augmenter le recrutement féminin, de dispenser notre formation en région,…

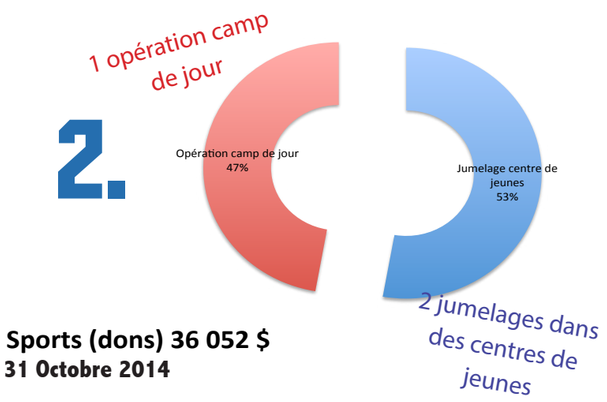


Pour continuer à nous soutenir, RDV sur :
notre site : www.judo-quebec.qc.ca
par courriel : slebris@judo-quebec.qc.ca
par téléphone : 514 252 3040 poste 26

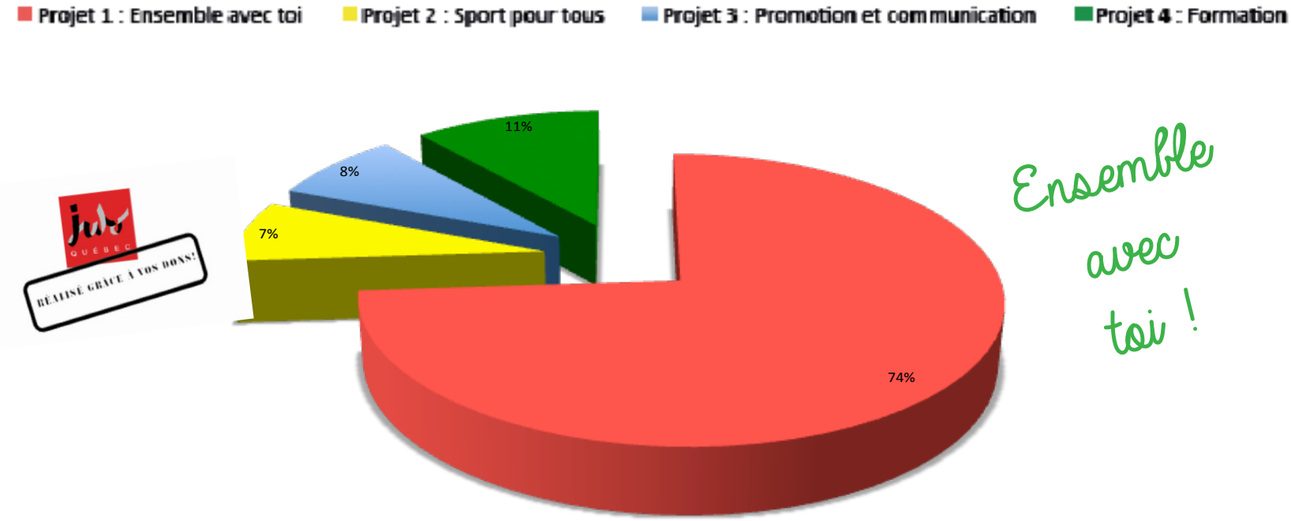
Répartition budget dons 26 744$
Projet 1 : "Ensemble avec toi" (Judo-école)



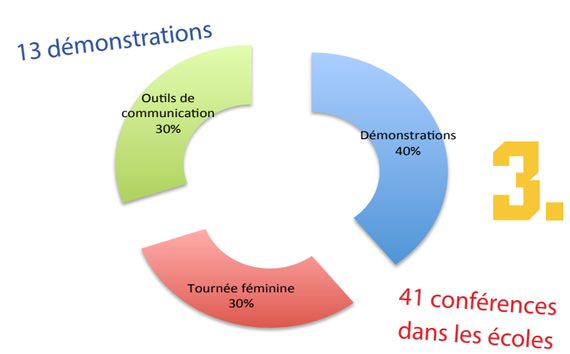
Répartition budget dons 2 541$
Projet 2 : Sport pour tous



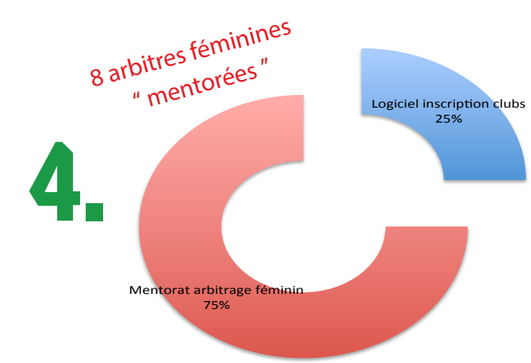
Répartition Budget Placements Sports (dons) 36 052 $
du 31 Mars 2014 au 31 Octobre 2014



Répartition budget dons 2 867$
Projet 3 : Promotion et communication



Répartition budget dons 4 000$
Projet 4 : Formation



Assistance aux jeunes : du judo dans des centres de réhabilitation !

En 2014, 2 projets d'intégration du judo dans des centres de réhabilitation de jeunes ont vu le jour. Il y eut tout d'abord Réjean Lavoie avec le club de judo d'Anjou (http://www.judo-quebec.qc.ca/images/Lejudo-commeoutildintegration.pdf) qui avait lancé une vaste opération de jumelage entre son club et le centre de jeunesse du Mont St Antoine en Mars 2014. *Propos recueillis auprès de Steve Caron, journaliste.*

Le centre jeunesse Mont St-Antoine de Montréal a pour but premier la réadaptation sociale des jeunes en difficultés. Le projet d'intégrer le judo en activité physique dans le centre a été proposé par le club de judo d'Anjou.

Pendant 15 semaines, les participants ont pu apprendre les rudiments du judo et se familiariser avec.

Après les cinq premières semaines d'enseignement, sur le site même du Mont Saint-Antoine, les jeunes ont ensuite été accueillis au dojo du club de judo pour poursuivre leur entraînement. Un cadre bien différent où la discipline est à l'honneur.

« Le judo, c'est très formateur et loin de n'être qu'un sport de combat. Les valeurs qui y sont associées sont positives. La discipline et le respect sont à la base même des enseignements », explique Réjean Lavoie, du club de judo Anjou.

Si pour certains participants, c'est une façon d'apprendre un moyen de défense, pour d'autres, c'est plutôt l'aspect physique qui est intéressant.

« Moi, j'aime bien pouvoir me défouler par le sport. Après le cours, je suis beaucoup plus zen, reposé bien que fatigué », souligne Jonathan, l'un des participants à l'activité. En quelques semaines seulement, M. Lavoie a remarqué de grands changements chez ses jeunes participants. « Ils sont beaucoup plus concentrés, autonomes et attentifs. Ils ont pris confiance en eux et ont grandement cheminé. » Un point de vue que partage l'accompagnateur des jeunes, qui a remarqué les effets bénéfiques dans les différentes sphères de vie des jeunes. « On voit l'amélioration. Au départ, ils étaient timides et plus les semaines passent, plus ils participent activement et respectent les consignes. Pour certains, c'est encore plus flagrant que d'autres. Cela a eu des répercussions à plusieurs points de vue. » Les participants n'hésitent d'ailleurs pas à recommander à leurs collègues de suivre le cours.

« Moi quand il y a eu la première démonstration, j'ai tout de suite voulu participer. Je trouvais ça cool. Je ne suis pas déçu de l'expérience et j'en parle à mes amis », de dire Jack.

L'expérience est une réussite. Aujourd'hui, le club de judo Anjou en est à sa deuxième session d'initiation au Centre Mont St Antoine. Un des jeunes de la première session a même décidé de rejoindre le club comme membre régulier!

Réjean Lavoie

Ceinture Noire 3ème Dan, PNCE 2
Directeur Technique Anjou,
Dojo par excellence 2014

Dernièrement, c'est Diane Couture qui s'est impliquée dans un tel projet. Diane a effectué un jumelage avec le Centre le Portage à St Malachie, cette structure est un centre de réhabilitation pour les jeunes de 14 à18 ans ayant des problèmes de dépendance à la drogue ou l'alcool.

Propos recueillis auprès de Diane Couture.

« Les jeunes accueillis au Centre le Portage ont volontairement choisi de se prendre en main pour se sortir de leur dépendance. Ils sont en réhabilitation pour une période de 4 à 6 mois. Ils prennent part à différents travaux, ce qui les oblige quotidiennement à travailler en communauté et à les rendre le plus responsable possible.

Ces jeunes en général manquent de confiance et d'estime de soi.

Quelques sports, dont le judo, leur sont proposés depuis septembre 2014 et tous doivent participer à un cours de chaque sport et choisir celui qui leur convient. Lorsqu'ils ont fait leur choix, ils s'engagent à poursuivre les cours pendant tout leur séjour au Centre le Portage.

Les cours de Judo ont débuté le 8 septembre à raison de 1 cours par semaine. Au quatrième cours, 8 garçons se sont inscrits et 5 filles. De nouvelles inscriptions surviennent à chaque semaine, puisque des jeunes sont accueillis au Centre régulièrement, ce qui demande une bonne planification pour les cours. Les filles sont séparées des garçons.

Diane Couture

Ceinture Noire 4ème Dan
Arbitre international depuis 27 ans
Directrice de club depuis 30 ans

Compte tenu du nombre de filles, et également afin de les motiver, j'ai décidé d'intégrer des techniques d'auto défense pendant les cours.

Quelques une ont été victimes d'agressions physiques et n'aiment pas le judo au sol, le contact les répugne. Je les comprends et je respecte cette situation. Les techniques de projections et d'auto défense sont plus appropriées avec elles. Je leur explique que la confiance en elle viendra avec la pratique régulière de ces techniques. Pour les garçons, c'est totalement le contraire, ils adorent se chamailler et le judo au sol comme debout leur convient très bien. Ma priorité est donc de leur faire aimer le judo, tout en insistant fortement sur le respect, la bonne volonté et le courage, parce qu'il leur en faut pour arriver à se sortir de leurs dépendances.

Je leur explique que le judo n'est pas seulement un sport, mais aussi une discipline qui les aidera tout au long de leur vie, à la condition de le pratiquer régulièrement. »

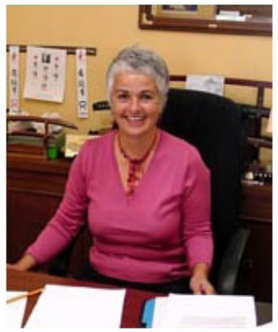
Un grand Merci à Diane pour nous avoir fait partager son expérience personnelle.

Si vous aussi vous avez de pareilles expériences, n'hésitez pas à nous contacter.

Elles ont marqué l'histoire du judo au Québec...

Elles excellent dans l'arbitrage, l'entraînement ou le kata

Diane Couture (Première femme sur la commission nationale d'arbitrage)
Michèle Leclerc (Entraîneur du Québec)
Diane Amyot (Médaillée en kata - DT depuis 21 ans-2ème championnat panaméricain)
Louise Campion (DT depuis 35 ans)
Diane Hardy (3ème chpt panaméricain)



Céline Darveau

Première femme animatrice de stage de kata à travers la province
Première femme membre du conseil d'administration de Judo Québec
Première femme arbitre à un tournoi provincial et international masculin
Première femme arbitre international au Canada (Munich 2001)
Première femme membre de la commission des grades
Première femme présidente de la commission provinciale des arbitres

Andrée Ruest

Première femme présidente de Judo Québec
Première femme v-p de Judo Canada
Annonceure francophone, J.O Atlanta
Bénévole de l'année 1997, Sports Québec

Elles ont représenté le Québec aux Jeux Olympiques

Lyne Poirier (Médaille de bronze Jeux panaméricains)
Marie-Josée Morneau (4 fois championne canadienne)
Brigitte Lastrade (9 fois championne canadienne)
Michelle Buckingham (5 ème au championnat du monde)
Luce Baillargeon (Vide-championne du monde junior)
Pascale Mainville (3ème au championnat du monde junior)
Marylise Lévesque (Médaille de bronze aux Jeux panaméricains)
Sophie Roberge (6 fois championne canadienne - Chp panaméricaine)
Amy cotton (Médaille de bronze aux Jeux panaméricains)
Joliane Mélançon (Médaille de bronze au championnat panaméricain)
Carolyne Lepage (Médaille d'argent Jeux panaméricains)
Jane Patterson (Médaille de bronze Jeux panaméricains)

Elles sont 6ème Dan (Rokudan)

Danielle Ferland (Médaille d'or World Masters Athletes Kata)
Chantal Demanche (Chp canadienne-Participation à 14 championnats canadiens)
Nicole Forget (Championne cannadienne 1981)
Suzanne Arsenault (3ème World Masters Athletes Kata - Instructrice - Membre commission grades depuis 19 ans)
Monette Leblanc (Médaille d'or World Masters Athletes Kata - enseigne depuis 30 ans)

Elles sont plusieurs fois médaillées nationales et/ou internationales

Aminata Sall (3 fois Chp panaméricaine - 9ème au championnat du monde)
Lorraine Méthot (Championne panaméricaine)
Andrée Barrette (Championne panaméricaine)
Isabel Latulippe (2ème tournoi de Paris - 2ème championnat panaméricain)
Jacynthe Maloney (Chp panaméricaine - 10 médailles en championnat canadien)
Isabelle Pearson (Médaille de bronze Jeux panaméricains)
Karine Blanchet (3 fois Chp canadienne -2ème championnat panaméricain)

Gisèle Gravel

Pratique le judo depuis plus de 40 ans
Formation de 65 ceintures noires dont 30 femmes
Dans les quatre premières femmes à devenir ceinture noire
Première femme entraîneur de judo
Première femme directrice technique d'un club de judo
L'une des premières femmes membres de la commission des grades de Judo Québec.

Catherine Roberge

Athlète haut-niveau depuis 16 années
Près de 80 médailles nationales et internationales
5ème au championnat du monde 2013
8 médailles panaméricaines
2 médailles mondiales universitaires

Marie-Hélène Chisholm

Meilleur résultat féminin
5ème aux Jeux Olympiques 2004
5ème au championnat du monde 2005
Ancienne entraîneur Provinciale et Nationale
Gérante de la Haute Performance

Ana Laura Portuondo, 18 ans

3 ème championnat du monde junior 2014, Fort lauderdale (USA)

“ Je l’ai enfin eu ma médaille!!”

s’est exclamée Ana Laura lorsqu’elle a gagné sa finale de bronze au championnat du monde junior 2014 de Fort Lauderdale.

- Heureuse de l’arrivée du nouveau Centre National ?

Oui bien sûr ! Nous avons accès désormais à de nouvelles installations, qui selon moi est un plus pour nous. Cela va contribuer à notre développement, donc oui, j’en suis très heureuse.

- Est-ce que cela va changer des choses pour toi ?

Comme plusieurs athlètes, j’ai dû déménager en fonction du nouveau centre national, mais je bénéficie désormais de plus amples espaces, de nouvelles installations et je suis consciente que cela pourra apporter une amélioration à mes entraînements physiques.

- Que fais-tu en dehors du judo ?

J’ai très rarement de temps libre, puisque je suis toujours au judo ou à l’école. Je vais souvent à la bibliothèque, quand j’en ai l’occasion j’aime revoir des amis, aller voir mes parents, aller faire les magasins entre copines …

- Que fais-tu lorsque tu as besoin de décompresser ?

Lorsque j’en ai l’occasion, je regarde des films, des séries TV, j’écoute de la musique, j’aime faire des petites recettes également …

- Décris-nous ton planning au quotidien.

Ce n’est pas très compliqué puisque cela s’effectue 5 fois sur 7. Du lundi au vendredi j’ai la même routine soit : Je me lève, je vais au judo, je vais à l’école, je retourne au judo en soirée, je retourne chez moi, puis je recommence le lendemain. Je m’entraine parfois le samedi matin et le dimanche c’est congé. Je suis planifiée d’avance et je sais ce que j’ai a faire chaque jour.

- Te sens-tu différente des jeunes de ton âge?

Oui ! Je me sens différente des jeunes de mon âge par le mode de vie que je mène, par la discipline sportive que je pratique et par les choix de vie que j’ai fait.

Le judo de compétition est un choix de vie que j’ai fait et que je ne regrette guère. Mais oui, sans aucun doute, les jeunes pratiquants du sport de haut niveau sont très différents des autres jeunes de notre âge. Les sacrifices, le travail physique, l’endurance, la volonté, la persévérance, la détermination et le courage sont des caractéristiques qui selon moi font la différence entre un jeune et un athlète. C’est pour ça que je nous considère différents.

-As-tu un rêve? Lequel?

Je rêve d’être championne internationale de nombreuses fois, d’être championne du monde également, mais mon rêve depuis toute jeune est d’aller aux Jeux Olympiques. Je rêve d’être parmi les meilleurs judokas au monde et d’être un exemple pour les jeunes (les jeunes filles surtout). Je rêve d’être une inspiration pour la relève et d’être une figure marquante pour le judo Canadien.

- Es-tu prête à tout sacrifier pour l’atteindre ?

Oui, excepter mon bonheur et la famille. Le jour où je n’aurais plus de plaisir à faire du judo, où je n’aurais plus aucun but, je crois que ce sera la fin. Quand j’aime quelque chose je m’implique à 100% (ou du moins j’essaie), donc oui, pour l’instant je suis prête à sacrifier tout ce que je peux pour atteindre mon rêve. Après ça, je ne devrais avoir aucun regret.

“ C’est mon père qui nous y a inscrites. Aujourd’hui, je lui en suis très reconnaissante, parce que c’est en partie grâce à lui si j’en suis rendu là!”

- Première médaille mondiale junior en 2014 ? Qu’est-ce qui t’a permis de passer le cap? Un déclic?

Oui ! Cette année, après 2 championnats du monde ayant eu des 5ème places (en cadet et en junior 2013), j’ai finalement eu cette médaille. Je n’avais que pour seul objectif de faire mon premier podium dans un championnat du monde. Lorsque j’ai gagné cette finale de bronze, j’étais tellement contente ! « Je l’ai enfin eu ma médaille ! », c’est ce que j’ai exclamé lorsque j’ai gagné. J’en ai encore le sourire à y repenser, mais maintenant c’est fini, c’est passé, j’aspire désormais à faire mieux.

- Adriana ta soeur fait également du judo? Pourquoi la famille Portuondo-Isasi a choisi ce sport? Est-ce que cela parle souvent de judo à la maison?

Ohhh oui, le judo est un sujet inévitable à la maison. Ma sœur et moi avons commencé le judo en 2004, au club judo verdun, avec Mamad Rahemea (entraineur du club) C’est mon père qui nous y a inscrites. Aujourd’hui, je lui en suis très reconnaissante, parce que c’est en partie grâce à lui si j’en suis rendu là, mais je ne pouvais guère dire la même chose à l’âge de 8 ans. À vrai dire, je n’aimais pas vraiment ça, mais mon père voulait tout de même que ses filles apprennent à se défendre. Puis c’est avec la compétition que j’ai commencé à aimer mon sport. La compétition c’est ce que j’aime le plus de ma discipline et j’ignore si c’est une tradition familiale, mais les Portuondo (oncle, cousins, cousine, père, sœur) sommes en quelque sorte liés par le Judo.

- Comment te décrirais-tu en quelques phrases ?

Je suis quelqu’un de perfectionniste, autant au niveau académique que dans mon sport, je ne me contente pas que d’un « Bon travail ! » ou d’une troisième place, je veux toujours plus et je chercher toujours à faire mieux. De plus, cela pourra vous paraître étrange, mais je suis quelqu’un qui aime apprendre des ces erreurs J’aime analyser le pourquoi des choses.

Je suis de celles qui croient que c’est en échouant que j’assimile (comprend) l’erreur.

Je suis selon certains, têtue. À vrai dire, ils n’ont pas tort. Quand j’ai une idée en tête, elle y reste.

- As-tu un message pour les filles d’aujourd’hui qui font du judo et un pour celles qui n’osent pas encore enfiler le judogi ?

Eh bien les filles, il faut oser ! Il faut d’abord essayer... Tout comme moi au début, certaines n’aimeront peut-être pas ça, mais voyez le judo non pas juste comme un sport, mais aussi comme une passion, comme un jeu. Amusez vous avant tout ! Mesdemoiselles n’ayez pas peur d’essayer. Vous devriez tenter votre chance. Vous pouvez avoir une chance de vous prouver à vous mêmes de quoi vous êtes capables. Et qui sait.... vous pourriez surprendre !

“ Un premier pas dans la cour des grands...”

***Yves Pearson* : On pense souvent qu’il n’y a que les athlètes qui voyagent, détrompez-vous ! Plusieurs de nos arbitres québécois ont l’opportunité de participer à des tournois internationaux. Il y a évidemment notre arbitre olympien M. Donald Ferland qui est sur le grand circuit, mais il ne faut pas oublier ceux qui participent aux tournois du circuit panaméricain, dont nos 2 arbitres Internationaux MM. Alain Roy et Berthier Deschênes ainsi que 3 de nos arbitres Continentaux MM. Maxime Tremblay, Luc Briand et Louis Bernier. J’ai demandé à Maxime Tremblay de me faire un carnet de voyage lors du World Cup de Miami, le voici:**

Maxime Tremblay : “ Au début du mois d’août, la Confédération Panaméricaine de Judo m’a invité à arbitrer l’Open panaméricain de Miami. Une sélection pour un tournoi de cette envergure est un point tournant dans la carrière d’un arbitre qui aspire à arbitrer sur la scène mondiale. En effet, c’est l’occasion de démontrer son savoir-faire aux membres de la commission en vue d’un éventuel passage de grade international et de prendre de l’expérience par rapport au protocole des tournois de calibre plus élevés. C’est également l’opportunité d’échanger avec l’élite de l’arbitrage du continent.

“ La théorie, avant la pratique.”

Ce weekend s’est décliné en plusieurs moments charnières. Le premier d’entre eux est la clinique pratique. L’objectif est de démontrer, par des ateliers pratiques, l’esprit des règles qui seront appliquées lors du tournoi, afin d’assurer l’uniformité des décisions. Lors de cette clinique tous les arbitres sont en judogi ce qui nous rappelle qu’avant tout, **nous sommes des judokas qui partageons une passion commune notre discipline.** Cette clinique pratique est suivi d’une clinique théorique plus protocolaire au cours de laquelle on nous présente des archives vidéos et où chacun est invité à exprimer son point de vue, ce qui je dois l’avouer est un moment intimidant pour une recrue. Cette journée se conclut par le tirage au sort. C’est à ce moment qu’on réalise vraiment la qualité des athlètes qui défileront devant nous, car ils sont tous listés en fonction de leur classement mondial. À Miami, la majorité des participants étaient classés dans le top 100 de leur catégorie respective

“ Les préliminaires, une bonne dose d’expérience.”

Tout comme pour les athlètes, les préliminaires sont exigeants pour un arbitre. En effet, le fait que les officiels ne peuvent arbitrer des athlètes qui proviennent de leur pays, cela affecte la rotation des arbitres. Vous pouvez officier pour plusieurs combats consécutifs ou à l’inverse être sur les lignes de côté pour une longue période. Il vous faut donc demeurer concentré tout au long des préliminaires, car vous pouvez être appelé à embarquer sur le tapis à tout moment. De plus, lorsque vous êtes une recrue, vous êtes conscient que chacune de vos décisions, bonnes ou mauvaises, sont scrutées par les membres de la commission, ce qui peut ajouter au stress. Par contre, lorsque que vous êtes sur les lignes de côté, cela permet d’échanger avec les membres de la commission et vos collègues qui ont l’expérience des tournois majeurs, ce qui est très enrichissant et contribue à votre perfectionnement. D’ailleurs, j’ai pu constater que la générosité et la modestie sont des qualités communes aux arbitres que j’ai côtoyés pendant ce tournoi.

“ Les finales, un exercice d’humilité...”

La frénésie est à son comble avant les finales, tous veulent savoir qui sera d’office pour la ronde des médailles. Par contre, lorsque j’ai réalisé que je n’avais pas été sélectionné pour les finales, j’ai d’abord été déçu et ensuite je me suis mis à douter de mes compétences. Par contre, lorsque j’ai réalisé que les arbitres qui m’entouraient étaient tous des internationaux qui ont arbitré de nombreux tournois majeurs et que la moitié d’entre eux, tout comme moi, n’avaient pas été sélectionnés, j’ai alors pris conscience que j’étais dans la cour des grands et que j’étais privilégié d’être là. Je me suis donc assis au premier rang et j’ai profité du spectacle sans regret, avec l’esprit d’être encore meilleur le lendemain.

J’ose croire que c’est cette attitude positive, ainsi que la mise en pratique des conseils reçus la veille m’ont valu d’être sélectionné pour cinq finales le lendemain dont une comme arbitre. D’ailleurs, à ma sortie du tapis, plusieurs de mes collègues sont venus me féliciter, une marque de confiance grandement appréciée.

Donald Ferland, l’ambassadeur des arbitres canadiens

Enfin, j’ai eu la chance d’assister à un moment unique lorsque le président de la commission d’arbitrage, M. Ovidio Garnero, a rendu un hommage à notre compatriote et ami M. Donald Ferland en le qualifiant de meilleur arbitre au monde devant tous ses collègues, déclaration qui a grandement ému M. Ferland. J’ai d’ailleurs été témoin de l’admiration qu’ont ses collègues pour l’homme et ses accomplissements tout au long du weekend. Pour ma part, j’ai quitté Miami avec le sentiment d’avoir démontré le meilleur de moi-même et un bagage d’expérience inestimable.”

Y.P. : Un petit mot pour remercier M Vincent Grifo pour sa contribution à la réussite du stage d’arbitrage lors de l’Omnium du Québec 2014. Je me suis permis d’en faire une petite bande dessinée sans prétention. (p 24)

Yves Pearson

Président de la Commission d’arbitrage, Arbitre grade continental

Maxime Tremblay

Arbitre International, grade continental

“ Des différences hommes-femmes...”

De nombreuses études scientifiques ont été menées dans le domaine des aptitudes corporelles et de l'adaptation physique des hommes et des femmes dans le sport de haut niveau.
Des différences existent entre hommes et femmes, qu'elles soient liées à leur constitution respective ou à leur physiologie, elles ont des conséquences sur l'adaptation de l'un et de l'autre à l'effort. Cela explique aussi les différences de performances entre les deux sexes.
Ces différences démarrent à la puberté via une différenciation hormonale. Les œstrogènes plus présents chez les femmes vont augmenter la production de masse grasse. Tandis que les hommes vont produire plus de testostérone ce qui engendrera un développement plus important de la masse musculaire et du système osseux, favorisera l'hématopoïèse, augmentera le métabolisme basal (5 à 10% plus important grâce à une masse maigre plus importante) et a un effet anabolisant général.

L'homme possède donc une masse musculaire et osseuse plus importante, une meilleure capacité à performer et une dépense énergétique plus importante. En effet les femmes sont plus légères en masse musculaire de 18 à 22kg, plus lourde en masse grasse de 3 à 6kg et possèdent une dépense énergétique inférieure de 700 à 1200 Kcal. Tout cela explique la facilité des hommes, comparé aux femmes à perdre du poids et à reprendre une activité physique. Mesdames, ne vous comparez plus à ces messieurs!!!

La majeure partie des différentes capacités corporelles apparaissent dès la puberté et se voient notamment à travers la taille. Les femmes sont toujours plus petites que les hommes car leur masse musculaire est moins importante. Cela est du aux sécrétions hormonales qui diffère de l'un à l'autre. Le système hormonal masculin sécrète plus d'hormones sexuelles qui stimulent la production de testostérone. Cette dernière participe au développement de la formation osseuse. Chez la femme, ce sont les œstrogènes qui aident à ce développement mais cela ne dure que durant deux à quatre ans après la puberté. Il en résulte un arrêt de la croissance plus tôt chez les filles que chez les garçons.

Les spécificités de la femme

Les femmes sont sujettes à des variations de leurs besoins énergétiques mais aussi de leurs besoins en vitamines et minéraux, tout au long de leur vie pour de nombreuses raisons. Lorsque ces variations ne sont pas prises en compte dans leur alimentation, des modifications peuvent avoir lieu au niveau de leur poids, leur forme ou encore leur différentes sécrétions hormonales.
Nous allons voir ici quelques exemples :

- Des menstruations irrégulières voire inexistantes. En dessous de 18% de masse grasse, comme au dessus d'un certain pourcentage de masse grasse (on prend là en compte plus souvent un Indice de Masse Corporel compris dans l'obésité), les cycles disparaissent. Cette disparition est liée à bouleversement hormonal concernant la production des hormones sexuelles, souvent dû à un déficit énergétique ou à des carences alimentaires. Chez les sportives, on prend, à tort comme explication une dose trop importante d'activité physique, mais là encore les raisons sont alimentaires.

- La contraception orale, tout comme le tabagisme et l'alcool, nécessite une augmentation des vitamines du groupe B et de la vitamine C. En effet les hormones synthétiques diminuent l'absorption des vitamines citées précédemment.
- Une grossesse ou encore l'ostéoroporose (diminution du contenu osseux).

Pour les pratiquants de judo, l'alimentation quotidienne doit :

- respecter les grands principes de l'alimentation pour tous afin de répondre aux besoins physiologiques de base ;
- être adaptée à la dépense énergétique induite par l'effort, aux types de substrats utilisés pendant la pratique (lipides, glucides, protéines), et tenir compte des pertes en eau et en minéraux (sodium, potassium…) contenus dans la sueur ;
- être adaptée à la fréquence, la durée et l'intensité des entraînements et des compétitions tout en prenant en compte les besoins liés à l'activité professionnelle pour les sportifs amateurs et semi-professionnels ;
- être adaptée dans le but de gérer de manière optimale le poids du corps sans nuire à la performance, objectif majeur dans les sports à catégorie de poids.

Les erreurs les plus fréquentes des sportifs en matière de nutrition sont :

- une alimentation souvent mal organisée et déstructurée,
- une mauvaise gestion du poids corporel et du planning nutritionnel en fonction de la catégorie de poids et de la date de la compétition,
- des pratiques utilisées pour la gestion du poids de corps souvent incompatibles avec la performance et parfois même dangereuses pour la santé (déshydratation, sur-entraînement,...)
- une mauvaise gestion de l'apport de lipides (quantitativement et qualitativement),
- une hydratation souvent mal organisée.

De telles erreurs entraînent des conséquences néfastes pour le sportif : déficiences en certains micronutriments, entraînements moins efficaces, récupération plus difficile, diminution de la performance en compétition, difficultés de concentration, problèmes de coordination, risque de blessures, fatigue accentuée, risque plus important de surentraînement…

La diététique est un outil précieux pour gérer son capital santé, son poids et ses performances. Elle devient même incontournable lors d'une pratique physique intense ou compétitive. Il est donc important que les apports alimentaires et hydriques soient suffisants en quantité pour maintenir un poids stable, rester en forme et éviter un stockage utile, mais aussi en qualité. Ainsi, il est important de bénéficier d'une alimentation variée, d'une majorité de produit frais et de saison pour profiter d'une concentration élevée en divers vitamines et minéraux.

Il est important de garder à l'esprit qu'il n'existe aucun aliment mauvais et aucun aliment parfait, tous jouent un rôle dans le bon fonctionnement du corps et dans le maintien de son poids, seules les quantités de chaque aliment devront être surveillées. Le top des aliments supprimés par les femmes sont les aliments riches lipides qui contiennent des acides gras insaturés et des vitamines liposolubles (A, E, D et K) indispensables pour le fonctionnement de l'organisme, et qui pour la sportive joue un rôle anti-inflammatoire et antioxydant primordial pour éviter les blessures et les baisses de forme.

Les femmes, qui plus est les femmes sportives, ont très souvent des besoins accrus en fer, en vitamine B, en calcium et en eau :

- Le fer : les femmes en âge de procréer ont des besoins en fer plus importants et sont assujettis aux anémies dans le cas d'un taux insuffisant. Par conséquent, il est important de consommer en quantité suffisante des aliments non seulement riches en fer, mais aussi en fer bénéficiant d'une bonne assimilation par l'organisme.

- Le calcium et la vitamine B : le calcium est un élément indispensable à une bonne minéralisation osseuse et au bon développement du squelette durant la croissance. Les sources principales sont le lait, les fromages, les yaourts et les légumes verts. Il semble aujourd'hui que certains enfants, adolescents et certaines femmes réduisent leurs apports en calcium au moment précis où leurs besoins augmentent, ce qui, combiné à une baisse de l'activité physique, a un impact négatif sur la santé des os. La vitamine B9 (ou acide folique) accompagné des vitamines B6, B12, C et D aide à construire la charpente osseuse sur laquelle se dépose le calcium. Il faut donc en assurer un taux suffisant au moment du développement du squelette ainsi qu'à la pré et post-ménopause.

- L'eau : les apports hydriques, environ 1ml d'eau par calorie dépensée, sont importants pour lutter contre les troubles de la circulation, les anomalies du transit intestinal, les problèmes de cellulites et de sécheresse des muqueuses ou de la peau sans oublier l'élimination des déchets. Ils participent au rééquilibrage de l'équilibre acido-basique toujours perturbé à l'effort. Enfin l'eau joue un rôle prépondérant dans la performance via la thermorégulation et le bon fonctionnement du système nerveux et des muscles. Ainsi pour bénéficier de l'ensemble de l'avantages de l'eau, il sera nécessaire de boire au minimum, par jour, 2 verres d'eau par repas ainsi qu'une bouteille de 50 cl par demi-journée, à cela n'hésitez pas à ajouter des tisanes, infusions, thé, café ou encore du lait.

Les besoins alimentaires vont variés en fonction de la discipline, de l' intensité, de la durée et de la fréquence des efforts. Mais aussi en fonction de la saison, de l'âge, de la morphologie et de l'activité professionnelle.

La première chose à prendre en compte est le type d'activité physique :

- A caractère esthétique
- A catégorie de poids
- A dominante endurance
- A dominante force
- Autres

Même si pour la grande majorité des sportives, l'objectif étant le maintien de la masse maigre et la perte de la masse grasse. L'identification et l'analyse de l'activité physique orientera le choix des substrats énergétiques les plus important et leur répartition, on augmente les apports en protéines pour les sports de force, on augmente les apports en glucides pour les sports d'endurance…
Malgré tout, il est important de garder à l'esprit que la perte de masse grasse se fera lentement à raison d'environ 2kg/mois si l'on veut maintenir des apports suffisants pour optimiser la masse musculaire, les performances et le bon fonctionnement de l'organisme.

Une fois le type de sport et l'analyse de l'activité déterminés, il faudra prendre en compte :

- Votre âge, en effet, avec l'âge les hormones fonctionnent moins bien, le capital osseux diminue et les risques d'anémie augmentent. En fonction de cela, il vous faudra augmenter vos apports en fer, en calcium et en vitamine du groupe B.
- Le nombre de séances d'entraînement par semaine et leurs horaires, pour adapter votre répartition énergétique dans la journée en rajoutant des collations en fonction de l'éloignement des repas et du moment de la journée.

- La saison qui influe sur la fatigue (supplémentation en vitamine C ou en complexe multivitaminé lors des changements de saison), sur la production de vitamine D (plus faible de novembre à mars) et sur l'hydratation (lors de chaleur plus importante on diminue la quantité de glucides dans la boisson du sportif et inversement).
- Votre activité professionnelle ou scolaire comme contraintes aux diverses prises alimentaires préconisées.
- Votre façon de vous alimenter : éventuelles carences quantitatives ou qualitatives.

Pourquoi avant tout ne pas faire un bilan avec votre médecin ou une nutritionniste ?

Sources : http://dietetique-pour-le-bien-etre-et-la-performance.over-blog.com/2014/07/femme-sport-et-nutrition-partie-1.html

Que s'est-il passé dernièrement?

Ça bouge dans le judo au Québec !!

A noter, l'ouverture de nouveaux clubs de judo :
Club de judo AAMO dans l'Outaouais.
Centre Jean-Claude Malépart à Montréal
Judo Cooksire au Centre du Québec.
Judo Rive-Sud en Montérigie.
et enfin la réouverture du Club de judo d'Amos en Abitibi.
BRAVO à eux!

Judo Québec lance son calendrier "Judoka et femme" 2015!

Invitée d'honneur du Camp d'hiver 2015:
Kayla Harrison, championne olympique et championne du monde!

Thomas Gill, petit frère de Cloe Gill pointe le bout de son nez le 20 novembre 2014. Bienvenue à toi Thomas et Félicitations à tes parents Marie-Hélène Chisholm et Nicolas Gill.

Le 28 octobre 2014, journée MONDIALE du judo, s'opérait un extraordinaire échange culturel autour du judo entre des petits judokas du Chili, du Brésil, du Japon, de France, du Népal et du Québec. BRAVO et MERCI à tous ces jeunes!!!

Belle initiative du club de judo Olympique qui présente chaque semaine via l'outil de réseau social facebook ses jeunes membres!

Le club de judo de TORAKAI fait la 2ème édition de sa compétition Judo scolaire où ils ont eu le plaisir de recevoir 80 petits judokas.

Arrivée en septembre du dojo flambant neuf de Saint-Hyacinthe...De belles structures pour le Sport-études!

Le judo passe à la TV!!!

- 14 octobre 2014 : Louis Krieber-Gagnon à « Salut! Bonjour »
- 26 novembre 2014 : Jean-François Marceau à « Libre-service » (MATV) (avec Bianca Parisée et Jessica Harrison)
- 30 novembre 2014 : Antoine Valois-Fortier à « C'est du Sport! »
- 19 janvier 2015 : Antoine Valois-Fortier à « Ce soir, tout est permis!"

Une autre superbe ouverture de dojo, celui du club de judo du Haut-Richelieu!!
Inauguration effectuée le 6 Décembre.

Sarah Mazouz tente sa chance avec l'équipe du GABON! C'est donc sous les couleurs de son pays de naissance que Sarah tentera de se qualifier aux JO 2016.
Bonne chance à notre employée Judo Québec.

Journée du Sport : 5 évènements de judo se seront tenus lors de la "Semaine du Sport" RBC
- Tournoi interzone et par pool du club de judo Saint-Hyacinthe.
- Stage de perfectionnement avec Roger Beauchesne à Akulivik dans le Nord du Québec.
- Initiation à la compétition pour les 6-12 ans à Varennes.
- Camp d'entraînement des Jeux du Canada au Centre National Sportif de Montréal.
- Compétition régionale à Baie Comeau.

Judo Québec a l'honneur de figurer parmi les récipendiaires 2014 de RBC pour son programme " Vive l'activité physique"

Si vous désirez que l'on parle de vous dans le prochain HAJIMÉ, partager vos initiatives et activités entourant votre club, n'hésitez pas à communiquer avec nous à cette adresse : slebris@judo-quebec.qc.ca

Résultats sportifs

	Grand prix de Zagreb	Coupe européenne de Tampere	Coupe européenne de Tallinn	Grand prix d'Astana	Grand prix de Tachkent	Championnat du monde junior	Grand chelem d'Abou Dhabi	Open océanique de Wollongong	Grand prix de Jeju	Grand Chelem de Tokyo
Nicolas Di Bartolo 60 kg								2e (3V-1D)		
Charles Breton-Leduc 60 kg	NC (0V-1D)		7e (2V-2D)							
Patrick Gagné 66 kg							3e (3V-1D)			NC (0V-1D)
Antoine Bouchard 66kg						NC (1V-1D)		3e (3V-1D)		NC (0V-1D)
Alexis Morin-Martel 73 kg				NC (0V-1D)	NC (0V-1D)		NC (0V-1D)	2e (3V-1D)		
Étienne Briand 73 kg	NC (0V-1D)		NC (0V-1D)	NC (0V-1D)				3e (3V-1D)		9e (2V-1D)
Arthur Margelidon 73 kg	NC (0V-1D)						NC (1V-1D)	1er (4V)	NC (0V-1D)	NC (0V-1D)
David Ancor 73 kg								3e (3V-1D)		
Antoine Valois-Fortier 81 kg							2e (3V-1D)			NC (1V-1D)
Jonah Burt 81 kg						NC (0V-1D)		3e (3V-1D)		
Zachary Burt 81kg		3e (3V-1D)	NC (0V-1D)					2e (2V-1D)		
Louis Krieber-Gagnon 81 kg						NC (0V-1D)				
Audrée Francis-Méthot 48 kg		2e (2V-1D)	5e (1V-2D)					3e (1V-1D)		
Ecaterina Guica 52 kg				NC (0V-1D)	5e (3V-2D)		9e (1V-1D)		NC (0V-1D)	NC (0V-1D)
Stéfanie Tremblay 57kg	7e (2V-2D)			5e (2V-2D)	5e (2V-2D)				5e (3V-2D)	NC (1V-1D)
Cath. Beauchemin-Pinard 57 kg						3e (4V-1D)	5e (2V-2D)			NC (0V-1D)
Béatrice Valois-Fortier 63 kg						NC (0V-1D)		3e (3V-1D)		
Monika Burgess 70 kg						NC (1V-1D)			5e (3V-2D)	NC (0V-1D)
Alix Renaud-Roy 70 kg	NC (0V-1D)	1ère (4V)	3e (2V-1D)					1ère (3V)		
Ana Laura Portuondo Isasi 78 kg						3e (3V-1D)			72 (1V-2D)	NC (0V-1D)
Catherine Roberge 78 kg	5e (2V-2D)									

EVENEMENTS SPORTIFS JANVIER - MAI 2015

ÉVÉNEMENT	DATE	LIEU	INSCRIPTION AVANCEE
JANVIER 2015			
24e Coupe Gadbois et tournoi par pool	17-18/01/2015	Montréal	
Saskatchewan Open	24-25/01/2015	Régina	
Semaine des CRD (Centres régionaux de développement) *	26/01 au 5/02/2015	CRD	
Stage d'arbitrage*	31/01/2015	Sherbrooke	
Examen d'arbitrage provincial A et B et national C (si nécessaire) *	31/01/2015 au 1er/02/2015	Sherbrooke	
Super Coupe du Québec U14, U16 (sélection juvénile #2) et U21/senior B (sélection junior #2) *	31/01/2015	Sherbrooke	16/01/2015
FEVRIER 2015			
Super Coupe du Québec U18 (sélection cadet #2), senior A (sélection senior #2), vétéran et U21/senior mudansha*	1er/02/2015	Sherbrooke	16/01/2015
PNCE intégré, Instructeur de dojo adjoint*	6-8/02/2015	Saint-Jean-sur-Richelieu	19/01/2015
Stage de Kodokan Goshin Jutsu*	7/02/2015	Québec	31/01/2015
Stage de Ju No Kata*	8/02/2015	Québec	1er/02/2015
Stage technique (Lionel Langlais)	14/02/2015	Shawinigan	
Stage de Judo-jujutsu*	15/02/2015	Saint-Jean-sur-Richelieu	08/02/2015
Réunion de la commission provinciale des grades, jury et juge de kata / Kata- me No Kata et Kodokan Goshin Jutsu*	22/02/2015 REPORTEE	Saint-Jean-sur-Richelieu	Obligatoire
Camp préparatoire au championnat provincial*	21-22/02/2015	Québec	
Jeux du Canada (U20)	24 au 28/02/2015	Prince George (CB)	
Instructeur de dojo adjoint	27-28/02 au 01/03/2015	Saint-Jean-sur-Richelieu	
MARS 2015			
Jeux du Québec	3-7/03/ 2015	Drummondville	
Pacific International	7-8/03/2015	Richmond,	
Stage de Kime No Kata *	07/03/2015	Saint-Jean-sur-Richelieu	
Colombie-Britannique			
Pedro's Judo Challenge	8/03/2015	Wakefield	05/03/2015
Edmonton International	13 au 15/03/2015	Edmonton	
Tournoi par pool	14/03/2015	Montréal	
Coupe de Montréal	14-15/03/2015	Montréal	
Rencontre de professeurs (Pédagogie)*	21/03/2015	À confirmer	
Formation et certification nationale des juges de kata*	21/03/2015	Saint-Jean-sur-Richelieu	Obligatoire
Championnat Open de kata *	22/03/2015	Saint-Jean-sur-Richelieu	13/03/2015
Stage d'arbitrage *	27/03/2015	Repentigny	
Examen d'arbitres provincial A et B *	28-29/03/2015	Repentigny	
Championnat provincial U14, U16 (sélection juvénile #3), U21/Senior B (sélection junior #3) *	28/03/2015	Repentigny	13/03/2015
Championnat provincial U18 (sélection cadet #3), senior (sélection senior #3), vétéran et mudansha U21/senior *	29/03/2015	Repentigny	13/03/2015
New York Open	29/03/2015	New York	
AVRIL 2015			
19e Challenge Judo International	4/04/2015	Boucherville	21/03 /2015
Jeux de Montréal	11/04/2015	Montréal	
Championnat de l'Est du Canada	11-12/04/2015	Edmunston, NB	28/03/2015
Stages techniques (Nage Waza et Ne Waza)	11-12/04/2015	Saint-Jean-sur Richelieu	
PNCE instructeur de dojo*	17-19/04/2015	Québec	01/04/2015
Coupe Louis Page	18/04/2015	Saguenay	11/04/2015
Stage de Nage No Kata*	18/04/2015	Trois-Rivières	11/04/2015
Réunion de la commission provinciale des grades, jury et juge de kata / Ju No Kata et Kime No Kata*	19/04/2015	Trois-Rivières	Obligatoire
Championnat panaméricain	24 au 26/04/2015	Edmonton	Obligatoire
Stage régional de Nage No Kata*	25/04/2015	Laterrière	18/04/2015
Challenge judo scolaire et parascolaire*	25/04/2015	Montréal	17/04/2015
Stage de judo-jujutsu	26/04/2015	Laterrière	18/04/2015
Coupe des Couleurs et Tournoi Ne Waza*	26/04/2015	Montréal	17/04/2015
MAI 2015			
Camp préparatoire au championnat canadien (U16, U18, U21, Senior)*	2-3/05/2015	Montréal	
PNCE intégré, Instructeur de dojo (1ere partie) *	9/05/2015	Région de Montréal	26/04/2015
Championnat canadien U16, U18, U21, senior, vétéran et kata	14 au 17/05/2015	Saint-Jean-sur Richelieu	Obligatoire
Camp d'entraînement national	18 au 21/05/2015	Saint-Jean-sur Richelieu	
Rencontre de professeurs (Pédagogie)*	23/05/2015	À confirmer	
PNCE intégré, Instructeur de dojo (2e partie) *	30-31/05/2015	Région de Montréal	15/05/2015

L'actualité en photos...

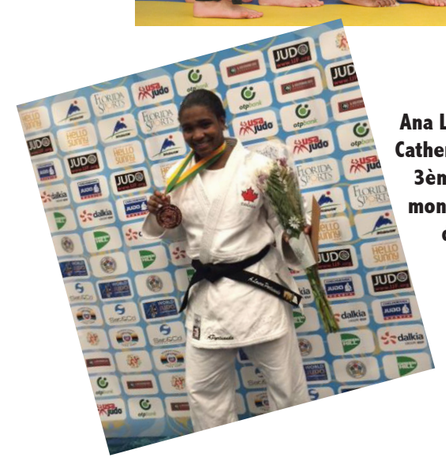
Stéfanie en visite dans une école pendant sa tournée au Saguenay.

Joliane en viste au club de judo Tani de Rivière du Loup pendant sa tournée du Bas du fleuve.

Yumi Amal-Bellali reçoit une bourse de la Fondation GSP.

Roger Beauchesne en stage de perfectionnement technique à Akulivik.

Exclusif : Séance photos féminines Judo Québec



Ana Laura Portuondo-Isasi et Catherine Beauchemin-Pinard, 3èmes au championnat du monde junior de judo 2014 de Fort- Lauderdale

Prochaine parution HAJIME : Juin 2015