



EJUG INFO

Edito: Bonne année

Soyez toutes et tous les bienvenus,

Les anciens comme les nouveaux étudiants, une nouvelle année universitaire (re-)démarré.

Quelques mots pour vous présenter l'École de Judo et ses différentes sections.

On y enseigne le Judo, le Jujitsu, le Karaté et l'Aïkido pour tous les niveaux de pratique.

Pour certains, cet enseignement est pris en compte dans l'évaluation de votre cursus (formation qualifiante). Pour d'autres, votre pratique n'est pas notée (formation personnelle).

A travers l'ensemble des enseignements et formations (au sens large) délivrées cette année au sein de l'EJUG, nous essayons de vous aider dans votre démarche personnelle de formation en tant qu'étudiant et citoyen.

Ceci n'est naturellement possible que dans par une démarche d'échange et d'investissement. C'est pour cette raison que l'École de Judo est ainsi organisée pour et par les étudiants. C'est à travers les différents types d'investissement des étudiants que la formation dispensée prend toute sa cohérence.

A travers l'engagement associatif, c'est toute la recherche des valeurs intrinsèques aux arts martiaux comme l'entraide, le progrès, la combativité, le respect, l'amitié qui émergent et se développent au quotidien.

Je vous laisse donc le soin de poursuivre la lecture de ce numéro afin de savoir ce que l'École de Judo vous propose pour que votre année ou cursus universitaire se passe au mieux au regard de vos attentes et qu'elle vous laisse, je l'espère, des souvenirs impérissables.

N'hésitez pas de venir à nous et de nous retrouver sur le site : www.ejug.c.la

A bientôt

Philippe MARTIN

DANS CE NUMÉRO :

Edito	1
Judo ski/Allevard 2008	2
Expériences	2
Stade EEU6/EJUG	3
Événements à venir	4
Jeu : Sudoku	4

Stage Judo ski/Allevard Février 2008

Un week-end bien rempli

Tout commença un matin frisquet du mois de février. Le jour se levait à peine et déjà deux fourgons partaient sur les routes de la montagne. Les seize étudiants finissaient leur nuit pendant que les entraîneurs conduisaient tout ce petit monde à Allevard.

A peine arrivés sur place, les judokas ne pouvaient pas esquiver l'appel de l'entraînement ! Kimonos enfilés, c'était parti pour une matinée pleine de chutes, de prises, de clés et d'immobilisations. Que du bonheur pour nos assoiffés de judo !

Une fois le déjeuner pris, le moment tant attendu de tous était enfin arrivé : le ski ! Un soleil de plomb les attendait. Les élèves ont ainsi pu skier, surfer et tomber, bien entendu. Effectivement, que serait le ski sans gamelles ? ! Même les débutants, un peu mouillés certes, se sont merveilleusement bien défendus sur les pistes, malgré un petit découragement de l'un d'entre eux... Mais cela n'enlève en rien le plaisir qu'ils ont éprouvé à glisser sur une neige idéale grâce à des températures de printemps.

De retour à l'hôtel, ces jeunes gens fatigués découvrirent enfin leurs chambres où ils purent se reposer. Cet instant fût bref puisqu'ils devaient déjà se rendre au restaurant. Après avoir bien mangé, ils célébrèrent les anniversaires inattendus de Christophe, Raphaël et Sylvain. Les parts du gâteau au chocolat étaient, bien entendu, discutées, (Esra nous comprendra...). Puis, sans avoir pris le temps de digérer, les Judos Skieurs repartirent pour un entraînement d'une heure et demie. La transpiration était bel et bien au rendez-vous ! Heureusement, les entraîneurs connaissant bien leur travail, finirent le cours par une bonne séance de relaxation. Rien de tel pour mieux s'endormir ! Certains étudiants, en revanche, ont tout de même trouvé la motivation pour sortir se désaltérer...

Il était à peine 6h10 et c'était sans pitié que la voix de Philippe se faisait déjà entendre à travers les couloirs de l'hôtel ! Sniff ! ! Après un réveil canonique, c'est à jeun que les étudiants se devaient d'être tous prêts sur le tatami. Cependant, grâce à Élise, future D.E., l'entraînement fût doux et progressif.

Après un petit « déjà » bien mérité et à volonté, c'est à 10h30 que les étudiants répondirent tous présents sur les pistes, où ils firent un salut collectif en kimono « Rai ». Puis, c'est avec joie que tout le monde s'est pris au jeu de skier le kimono sur les épaules ! Les touristes les regardaient d'un air perplexe. Question discrétion, c'était quand même limite ! Mais que voulez-vous, il faut bien revendiquer son appartenance !! Groupe par groupe ils se sont répartis dans la station pour ensuite se rejoindre à l'heure du déjeuner pour un pique-nique chaleureux. Et c'est en un seul groupe qu'ils se remirent à skier. Pour homogénéiser les niveaux, les plus doués s'occupèrent des moins à l'aise. Tout se fût dans la joie et la bonne humeur. Enfin, malgré un poignet en moins (Valentin), et des yeux en compote (n'est-ce pas Esra) c'est à 14 que l'équipe du week-end repartit à Grenoble la tête remplie de souvenirs et de nouveaux amis.

Tout cela fût très bien organisé par Élise, Gaël et Philippe que nous tenons à remercier pour ce fabuleux week-end.

Couturier Adeline

Lejeune Romain

2ème année Sciences du langage

Université Stendhal

Témoignage de nouveaux arrivants

Comment je trouve les cours de judo ? Ils sont superbes! J'aime bien la manière dont l'enseignement est fait par les entraîneurs dans une atmosphère chaleureuse et amicale .

Notre groupe ne forme pas un très grand nombre. C'est pourquoi l'entraîneur a la possibilité de travailler avec chaque étudiant.

A mon avis la méthode d'enseignement est très bien élaborée et tout est pris en compte. J'aime beaucoup la cohérence des étapes de l'entraînement. On sait en avance comment, plus rationnellement, dépenser ses forces.

Le moment le plus agréable, c'est celui de la relaxation à la fin de l'entraînement et après, un gâteau pour récupérer.

Il faut aussi noter que le processus de l'intégration des étudiants au sport est très bien organisé. La publicité, les prix bas , les stages de sports différents... tout cela contribue à ce que les étudiants puissent s'essayer eux-mêmes dans des sports différents et par conséquent développer leur personnalité.

Elena GOLYCHEVA

Si Grenoble était en deuxième position sur ma liste de vœux après les concours, c'est autant pour ses prestigieuses écoles que pour le ski !

Étant originaire de Toulouse, les stations enneigées les plus proches étaient à plus d'une heure dans les Pyrénées, et il ne fait pas toujours bon vivre pour un flocon des Pyrénées en ces temps de réchauffement climatique !

Je parle de ski, mais j'ai été agréablement surpris de découvrir le vaste panel d'activités possible ici. Escalade, voile, foot, rugby, volley, basket, golf, plongée,... j'en passe et des meilleurs.

Ah oui! dans les meilleurs, il y a le judo. Après un retrait de la scène internationale de plus de dix ans (un truc du genre, je ne me rappelle plus trop), ça a été un plaisir pour moi de retrouver les joies du tatami. En plus de profs super sympas, on a un large choix de créneaux horaires, ce qui laisse le loisir de choisir les moins contraignants par rapport aux emplois du temps. Bref, il fait bon vivre pour un étudiant Rhône-alpin en ces temps de crise financière !

Simon HANNOUZ



1 rue de Mayencin GIERES





Petites annonces

Cette rubrique vous est destinée, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos petites annonces par le biais de vos entraîneurs ou par mail :

meldediop@yahoo.fr

Évènements à venir

Date	Nature	Lieu	RDV
Samedi 08 novembre	Stage Judo-Escrime	CSU	À partir de 9h
Jeudi 15 novembre	Championnat d'académie FFSU individuel Judo	CSU	à partir de 13h30
Samedi 29 novembre	Compétition+Stage Judo Compétition+Stage Karaté	CSU	8h30
Samedi 06 Décembre	Stage Jujitsu	CSU	à 13h30
Samedi 06 Décembre	Stage Aïkido	CSU	à 14h
Du lundi 01 au samedi 06 décembre	Évaluations Judo, Jujitsu, Karaté, Aïkido	Lors des cours	

5 3 4 | 6 7 8 | 9 1 2
 6 7 2 | 1 9 5 | 3 4 8
 1 9 8 | 3 4 2 | 5 6 7
 -----+-----+-----
 8 5 9 | 7 6 1 | 4 2 3
 4 2 6 | 8 5 3 | 7 9 1
 7 1 3 | 9 2 4 | 8 5 6
 -----+-----+-----
 9 6 1 | 5 3 7 | 2 8 4
 2 8 7 | 4 1 9 | 6 3 5
 3 4 5 | 2 8 6 | 1 7 9

Solution de la grille précédente

Nouvelle grille

4				1				5
			9		2			
		6		7		3		
	5		3		4		1	
1		8				6		4
	9		7		1		8	
		5		4		1		
			1		9			
2				3				8